

## Interview mit Nadine Martig — Absolventin der Lehrgänge Resilienztraining und Coaching Mentoring



### Liebe Nadine, du hast zuerst unseren Lehrgang CAS Resilienztraining, dann den Lehrgang Coaching Mentoring besucht. Was hat dich dazu bewogen?

Das CAS Resilienztraining habe ich nach einer Depression aus persönlichen Gründen besucht, da ich den utopischen Wunsch hatte, dass mich keine Krise mehr umhaut. Nachdem ich in diesem CAS die Erfahrung des persönlichen Entwicklungsprozesses machen und mir viel Fachwissen aneignen durfte, war mein Wissensdurst erst recht geweckt und ich wollte mehr erfahren. Das war dann der ausschlaggebende Grund für die Anmeldung für den Lehrgang Coaching Mentoring.

Zudem hatte ich das Gefühl, dass mir mein persönlicher Lebensweg hilft, Menschen und ihre Probleme zu verstehen und sie zu begleiten. Durch den Lehrgang Coaching Mentoring wurde ich seriös und fundiert in der Methodik ausgebildet, so dass ich sicherer wurde. Denn wie man so schön sagt: «Ein guter Sportler ist nicht automatisch auch ein guter Trainer».

### Was hat dich besonders überzeugt an den beiden Ausbildungen? Was waren deine Highlights?

Mein persönliches Highlight war definitiv in beiden Lehrgängen, dass ich einen gewaltigen Sprung in meiner persönlichen Entwicklung vollziehen konnte. Die Übungsmöglichkeiten, die in beiden Lehrgängen gegeben werden, waren sehr hilfreich. Durch die Interaktionen mit den anderen Teilnehmenden habe ich viel gelernt, insbesondere für mich und meine eigenen Werte und Überzeugungen einzustehen.

Darüber hinaus waren auch die Lehrcoaches und Trainer ein Highlight für mich. Jeder von ihnen ist Spezialist auf seinem Gebiet.

*„Diese Motivation, Leidenschaft und Begeisterung der Lehrcoaches und Trainer für den jeweiligen Bereich waren sehr inspirierend.“*

Dadurch waren die Lehrsequenzen sehr abwechslungsreich und spannend.

### Welche Erfahrungen und Impulse aus den beiden Lehrgängen haben dich persönlich am stärksten geprägt?

Gerade im Lehrgang Coaching Mentoring stand ich aus persönlichen Gründen einige Male vor der Entscheidung abzubrechen. In diesen kritischen Situationen haben mich vor allem die anderen Lehrgangsteilnehmenden mitgetragen und unterstützt. So durfte ich gleich das Gelernte aus dem Resilienztraining anwenden, Beharrlichkeit entwickeln und Widerstände überwinden und so eine weitere Krisensituation bewältigen.

### Als Absolventin der beiden Lehrgänge verfügst du nun über eine fundierte Rollenvielfalt. Wie lebst du welche Rollen in deinem beruflichen Alltag? Was machst du ganz genau anders?

Durch die offene, wertschätzende und unterstützende Haltung des Firmeninhabers und Geschäftsleiters war es für mich leicht, mein neu Erlerntes ins Unternehmen zu bringen. Einerseits habe ich gelernt direkter zu kommunizieren, was für mich und mein gesamtes Umfeld zu mehr Klarheit und Offenheit geführt hat. Andererseits aber hat es auch dazu geführt, dass ich im Zusammenhang mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement

einen regen und offenen Austausch mit der Geschäftsleitung habe.

Durch meine Erfahrungen und die beiden CAS kann ich meine gewonnenen Einsichten, theoretischen Inhalte und praktischen und Tools aktiv einbringen. So können alle durch die gegenseitige Perspektivenerweiterung gemeinsam wachsen. Dabei ist auch mein wiederentdeckter Mut, Neues auszuprobieren, sehr hilfreich und trägt viel bei, dass ich agil und schnell auf veränderte Situationen reagieren kann.

### **Du hast während deinen Ausbildungen angefangen in deinem Unternehmen das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) aufzubauen. Inwiefern waren dir dabei die beiden Lehrgänge von Nutzen?**

Für den Aufbau des betrieblichen Gesundheitsmanagements war das gesamte Wissen rund um Psychologie und Resilienz sehr nützlich. Ganz wichtig ist natürlich auch, dass man zu diesen Themen eine gewisse Affinität mitbringt. So konnte ich in diesem Zusammenhang beispielsweise bereits ein Input-Referat zum Thema Resilienz halten, welches in unser BGM-Jahresthema eingebettet war.

*„Für mich ist dabei auch sehr relevant, dass ich weiss, dass ich jederzeit auf das Coachingzentrum zurückgreifen kann.“*

Durch die Ausbildung habe ich aber nicht nur das Coachingzentrum als Back-up, sondern konnte auch ein grosses Netzwerk aufbauen, an das ich bei Bedarf anknüpfen kann.

### **Was denkst du, für wen eignen sich diese Ausbildungen? Was sollten potentielle Interessenten unbedingt wissen?**

Der Lehrgang Coaching Mentoring eignet sich besonders für Personen, die bereits in einem verwandten Bereich tätig sind. Es ist auch hilfreich, wenn man beim Lehrgangstart Übungsmöglichkeiten und Betätigungsfelder hat und auf diesen aufbauen kann.

Grundsätzlich eignen sich beide Lehrgänge für jedermann. Personen, die im HR oder als Führungskraft tätig sind, können das Gelernte direkt umsetzen und anwenden. Auf jeden Fall muss das Interesse und die Affinität zu diesen Themen gegeben sein. Neugier, Offenheit und Mut sind hierbei auch sehr wichtig, ebenso wie Durchhaltevermögen. An die persönliche Grenze zu gehen ist nicht immer einfach, aber dafür eine umso spannendere Erfahrung. Dabei hilft sicher auch ein grundlegendes Gefühl der Dankbarkeit – Dankbarkeit, diese Erfahrungen erleben und diesen Weg gehen zu dürfen.

### **Was du sonst noch sagen wolltest...**

Die nächste Krise kommt bestimmt, aber ich weiss, dass ich durch die beiden Lehrgänge gut vorbereitet bin, keine Angst haben muss und leicht und spielerisch damit umgehen kann. Krisen gilt es nicht zu vermeiden, sondern als Chancen und Wachstumsmöglichkeiten zu nutzen!

**Nadine Martig**  
M. A. Politikwissenschaft  
BGM-Verantwortliche bei Fröhlich Architektur AG  
Dipl. Resilienztrainerin®  
CAS Coaching Mentoring