



# Frische Luft für frische Gedanken

**Beratung.** Beim Parkbank-Coaching treffen sich Berater und Klient für ein kostenloses Gespräch in einem Wiener Park. Die Initiative will die für viele nicht bekannte Methode so erlebbar machen

VON E. GERSTENDORFER

Raus aus dem Alltag. Raus ins Freie, um dort, auf einer Parkbank mitten im Grünen, darüber zu sprechen, was einen gerade beschäftigt. Es ist ein ungewohntes Setting, in dem die Parkbank-Coaches sich mit Menschen zu ihrer beruflichen Situation, ihrer Beziehung oder zu persönlichen Konflikten austauschen und sie beraten. Zu einem definierten Termin treffen Coach und Coachee, also die Person, die ein Coaching in Anspruch nimmt, einander in einem Wiener Park und besprechen die Themen, die Coachees mitbringen. Die Teilnahme kann geplant oder spontan erfolgen – beides ist kostenlos.

„Häufig geht es um Berufliches, klassisch sind Entscheidungsfragen, wenn man zum Beispiel nicht zufrieden in seinem Job ist, aber auch unsicher, ob man kündigen soll. Wenn man ansteht, wie das Homeoffice funktionieren kann, wenn gleichzeitig der Partner zu Hause arbeitet. Auch Corona kann ein Thema sein – wie geht es mir in dieser Situation, wie kann ich damit umgehen?“, erzählt Berater und Mitbegründer Stefan Lasser.



Die Coachings finden im Zweiersetting statt. Die Teilnahme kann spontan oder mit Anmeldung erfolgen

## Neue Impulse

Thema kann alles sein, das die Person beschäftigt, und worüber sie mit jemand Außenstehendem sprechen möchte. „Es geht im Coaching darum, neue Impulse zu finden, mit etwas besser umgehen zu können. Die Person, die kommt, ist Experte für ihr eigenes Leben, der Coach ist Experte dafür, zielorientiert in die Richtung zu arbeiten, in die unser Coachee kommen möchte. Die Sicht von außen, von jemandem, der nicht involviert ist, hilft oft, wenn man selbst nicht weiterkommt.“

Das etwa einstündige Gespräch kann dabei sowohl sitzend auf der Bank oder beim Flanieren durch den Park stattfinden. Es ist im Zweier-

**Elisabeth Zeppetzauer, Stefan Lasser, Katalin Tóth und Nenad Gschar bieten Coaching auf Parkbänken an.**



setting und vertraulich. „Bei einem Beratungs-Erstgespräch bekommt man üblicherweise noch keine Impulse mit – bei uns ist es ein bisschen mehr – wir versuchen etwas Neues mitzugeben, einen neuen Gedanken oder eine Übung“, erklärt Lasser. Die Idee entstand, als es

während der Coachingausbildung aufgrund der Pandemie schwer möglich war, sich in Innenräumen zum Üben der verschiedenen Techniken zu treffen, und so der Austausch auf einer Parkbank stattfand. „Wir wollten Coaching niederschwellig anbieten, dass egal, wo jemand

steht, man es einfach einmal ausprobieren kann. Die frische Luft hilft dabei, frische Gedanken zu finden – das ist der Parkbank-Aspekt“, so Lasser.

## Erster Schritt

Das Team besteht aus vier Jungcoaches mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die man im Park kennenlernen kann – von Teamarbeit, über Krisenbewältigung bis zu körperorientiertem Arbeiten. Die Parkbank-Coaches bieten außerdem Workshops und virtuellen Austausch an. Anders als bei der Psychotherapie oder der psychologischen Beratung gehe es beim Coa-

ching darum, auf ein Ziel hinzuwirken und sich weniger mit der Vergangenheit oder Krankheit zu beschäftigen, meint Lasser. „Egal, wie groß oder klein das Anliegen ist, wir brechen es herunter und schauen, wo wir den ersten Schritt machen. Wenn wir das Gefühl haben, das Anliegen übersteigt, was wir als Coaches leisten können, dann sprechen wir das natürlich an – Coaching ist nicht für alles die Lösung, aber man kann es jedenfalls einmal ausprobieren.“

Nächster Termin: 18. 6. 2022, Wiener Stadtpark (Nahe Johann-Strauß-Denkmal). <https://parkbank.coach/>

## Coaching

### Begriff

Coaching ist Beratung und Begleitung, meist im beruflichen Kontext, aber auch in Bezug auf Beziehungen und die Lebensplanung. Coaching soll Menschen dabei unterstützen, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken

### Abgrenzung

Anders als bei Psychotherapie ist der Begriff „Coach“ in Österreich nicht geschützt. Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) zählt mehr als 1.300 eingetragene Mitglieder in Österreich