

„Man muss den Wunsch nach Veränderung haben.“

**ALLEIN
ERZIEH
ENDZUM
ERFOLG**

Erfolgsgeschichten des Berliner Job-Coachings für Alleinerziehende

Caty S., 40 Jahre, 2 Kinder (7 und 9 Jahre), In Ausbildung

Mein Lebensweg

Ich habe Landschaftsplanung studiert, habe aber während des Studiums gemerkt, dass ich das gar nicht machen will. Nach dem Abschluss habe ich geheiratet und dann kamen die Kinder. Dann kam die klassische Rollenverteilung, ich habe mich um die Kinder gekümmert und mein Mann ging arbeiten. Dann kam die Trennung und er ist quasi ausgestiegen. Und jetzt sind die Kinder auch in dem Alter, das ich dachte, jetzt muss ich was machen. Aber ich wusste nicht, wie ich das genau anstellen sollte. Ich war lange Zeit unzufrieden, hatte aber keine Ahnung, wie ich es hätte ändern wollen. Wann immer ich einen Vorstoß unternommen hatte, allein irgendwas rauszufinden, war das ziemlich schwierig. Das ist dann ganz schnell im Sande verlaufen.

Die berufliche Orientierung

Die erste Bewerbung ging an die Lehrerstelle, das ist nicht mein Traumjob, aber wäre mit Kindern sehr günstig. Aber ich wollte dann noch Plan B haben, falls es nicht klappt. Das war dann so: Meine Nachbarin, die neben mir saß, hatte dann den Gesundheitscoach gefunden. Denn ich weiß ja eigentlich was ich machen will, wenn ich das Geld hätte, dann hätte ich schon längst die Heilpraktikerausbildung. Das ist schon seit langem für mich klar. Daher habe ich durch das Coaching was gefunden, was in die Richtung geht und wo man drauf aufbauen kann und Zusatzqualifizierung draufsetzen kann.

Meine Erfahrungen im Kurs

Ganz toll fand ich am Anfang den Teil, wo man seine vorhandenen Talente und Eigenschaften erforscht. Ich hatte das erste Mal nach langer Zeit ein positives Gefühl zu mir selbst. Das Vertrauen oder die Idee, dass schon noch irgendwas aus mir werden könnte. Wenn man so alleine vor sich hinwerkelt, versucht man sich ja positiv zu sehen, aber es gelingt einem dann nicht immer. Da fühlt man sich ein bisschen wertlos. Sich selbst wieder Wertschätzung zu geben, war so das Erlebnis. Dann auch den Mut zu beweisen, beim Ausgehtag zu fremden Leuten hinzugehen. Da musste ich mich sehr überwinden, aber das hat mir gut getan, sich mal was zu trauen. Genauso wie das Bewerbungen schreiben und seinen Lebenslauf aktuell halten - das hatte ich eigentlich schon lange aufgegeben gehabt. Das war dann auch schön, einfach eine gute Bewerbung in den Händen zu halten hinter der man stehen kann.

Es war auch sehr hilfreich, in der Gruppe zu arbeiten. Es sind ja andere Geschichten, aber es ist hilfreich zu sehen, dass man seins zu tragen hat, aber andere haben halt auch ihr zu tragen. Das Coaching in der Gruppe ist sehr gut. In der Gruppe geht es hin und her und alle haben Ideen. Ich denke, es ist gut, es gemeinsam anzugehen. Man sieht, das es bei anderen funktioniert, man sieht deren Ideen, deren Herangehensweisen.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Meine Kinder waren von Anfang an begeistert, dass Mama auch was macht und in die „Schule“ muss. Sie fanden die Ideen auch sehr interessant. Am liebsten würden sie mich als Lehrer sehen, ist halt ein Berufsfeld das sie kennen. Sie sehen es ein, dass die Ferien jetzt anders ausfallen als sonst und das ich sie erst später abholen kann und das die Nachmittagsaktivitäten auch nicht alle an einem Nachmittag stattfinden können. Ich habe ihnen auch erklärt, dass ich nicht ewig Geld vom Staat bekommen will und das ich auch selbst was machen möchte und das finden sie auch sehr gut.

Meine neue Zukunft

Es gab schon während des Kurses eine Situation privater Natur, wo ich bereits gemerkt habe, dass ich die Methoden aus dem Kurs angewandt habe. Da ging es darum, dass meine Wohnung einen Fahrstuhl kriegen sollte, da war ich dann eine Nacht gar nicht gut drauf. Dann habe ich mir aber sofort so ein Schaubild erstellt, mit Pfeilen und zahlreichen Möglichkeiten und Plan A, Plan B, Plan C,... ein ganz buntes Ding. Und dann habe ich tatsächlich die Leute einen nach dem anderen kontaktiert, bin bis zur Mieterberatung gegangen und habe dann rausgefunden, dass es mich erstmal nicht so betrifft... Es ist ein Prozess, der einen weit trägt. Man muss nur den Wunsch nach Veränderung haben. Nach dem Kurs hatte ich definitiv eine veränderte Haltung: Es ist vielleicht jetzt nicht ganz leicht, aber irgendwie mache ich das schon.