

# PSYCHOLOGISCHES COACHING

«Toll ist, mit Jungen auf Augenhöhe zu arbeiten»

**Unsere Rubrik «Berufsporträt» ist als Anregung für die Berufsperspektive Studierender gedacht. Fachpersonen zeigen auf, welche vielfältigen Möglichkeiten mit einem Studium in (Angewandter) Psychologie offenstehen. Diesmal: der psychologische Coach Werner Krammel.**

«Ich gehe nicht zu einem Psychologen, ich bin ja nicht verrückt», «Der sagt mir ja eh nur, was ich machen soll, aber nicht will», «Ich komme nur, weil mein Vater das von mir verlangt». So und ähnlich ist es manchmal zu hören, wenn ich mit potenziellen neuen Klient:innen Kontakt habe. Und das macht sie so spannend, die Arbeit als psychologischer Coach.

**Wie alles anfing** Meine Berufslaufbahn begann abseits der Psychologie: Über 15 Jahre war ich als Softwareentwickler für Maschinenbauunternehmen in der ganzen Schweiz tätig. Es kam aber der Moment, bei dem ich die Arbeit vor allem mit jungen Leuten in den Fokus setzen wollte. Anfangs als Berufsbildner und später als freiwilliger Jugendarbeiter. Bis ich dann den Schritt wagte, mit 38 Jahren ein Studium der Sozialen Arbeit an der ZHAW zu beginnen. Damit änderte sich mein Leben grundlegend: Das Einkommen verschlechterte sich, aber die Freude an der Arbeit mit Menschen kompensierte das mehr als ausreichend. Und es zog mich immer weiter in den neuen Bereich hinein: Ich wollte mehr Erklärungs- und Handlungswissen haben, und so begann ich ein Psychologiestudium in Teilzeit. Anfangs mit dem Unbehagen: Kann ich das überhaupt? Daher war mein Motto, falls meine Leistungen zu schlecht wären im Studium: Ich mache es einfach so lange, bis mich die Uni rausschmeisst. Das passierte aber nie, und so klappte es 2020 mit dem Masterabschluss.

**Vom Sozialarbeiter zum Psychologen** Mich trieb es über unterschiedliche Anstellungen als Sozialpädagoge in der Stadt Zürich, Sozialarbeiter der Jugendanwaltschaft Thurgau und der Berufsbeistandschaft Frauenfeld zu einer Anstellung als Psychologe und Sozialarbeiter bei Impulsis (Zürich): Dort coache ich Lernende, welche während ihrer beruflichen Grundausbildung noch zusätzliche Unterstützung brauchen, meistens aufgrund einer ADHS-Diagnose, aber auch aufgrund von ASS oder anderen – auch körperlichen – Beeinträchtigungen. Zumeist werden die jungen Menschen durch die Invalidenversicherung (IV) zugewiesen.

Parallel zu meinem Hauptberuf baue ich eine Selbstständigkeit auf: Ich leite Workshops zur psychischen Gesundheit (Ensa-Kurse Erste Hilfe psychische Gesundheit, vor allem mit dem Fokus auf die Jugend) und führe Beistandschaften im Auftrag von Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden (KESB). Mein Fokus ist aber das psychologische Coaching von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. In Coachingräumen der WePractice in Winterthur geht es vor allem ums Zuhören, um Authentizität, Empathie und das gemeinsame Erarbeiten möglicher Wege. Viele meiner Klientinnen und Klienten sind von einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) betroffen.



## Werner Krammel

geboren 1970, begann seine berufliche Laufbahn als Elektrotechniker/Informatiker. Nach seinem Bachelor-Abschluss in Sozialer Arbeit an der ZHAW 2011 folgte 2020 der Abschluss seines Psychologie-Masterstudiums an der Fernuni Schweiz. Weiterbildungen führten ihn unter anderem zum Fachpsychologen für Coaching bei ADHS/ASS und zum Lerncoach (Akademie für Lerncoaching, Zürich). Werner Krammel ist Instruktor für Ensa-Kurse im Bereich Erste Hilfe für psychische Gesundheit, insbesondere mit Fokus auf Jugendliche. Aktuell ist er sowohl als Ausbildungsbegleiter von Lernenden im Auftrag der IV angestellt als auch selbstständig als psychologischer Coach, Sozialarbeiter, Lerncoach und Coach für ADHS-/ASS-Betroffene tätig.

Häufig hilft schon die Vermittlung von Strukturierungshilfen und Lernstrategien. Gerne arbeite ich auch grafisch auf dem Whiteboard: Das Aufzeichnen und damit Sichtbarmachen der Ziele und Wege hilft, eine Vorstellung vom Veränderungsprozess zu bekommen.

**Psychologischer Coach** Einige meiner Klient:innen finden es toll, zu einem Psychologen zu gehen, der kein Psychotherapeut ist: Diese wollen meistens ein konkretes Ziel erreichen, zum Beispiel effektivere Lernstrategien nutzen oder Alltagssituationen besser meistern können. Andere wollen aber auch nicht zum Psychologen: Da hilft es, wenn ich mich als «ADHS-Coach» oder «Lerncoach» bezeichne. Der Begriff «Coach» ist für viele bekannt und vertraut.

Viele kommen aber auch mit der Erwartung, eine bestehende, vielleicht sogar diagnostizierte Erkrankung, wie beispielsweise eine Depression, behandeln zu lassen. Da grenzt sich aber das psychologische Coaching klar ab:

## Psychologisches Coaching



Klinisch relevante Themen werden vom Coaching nicht erfasst, da bedarf es entsprechender Fachpersonen wie Psychotherapeut:innen und Psychiater:innen. Es ist für mich auch sehr wichtig und auch entlastend, wenn für derartige Themen an andere Fachpersonen verwiesen werden kann.

**Wieso Psychologe und kein Psychotherapeut?** Manchmal höre ich die Frage: «Warum bist du nicht Psychotherapeut geworden?» Die Frage ist für mich relativ einfach zu beantworten. Einerseits hat mich die Dauer der Ausbildung zum Therapeuten abgeschreckt. Andererseits liebe ich es, für einen überschaubaren Zeitraum mit meinen Klient:innen gemeinsam auf Augenhöhe zu arbeiten. Und diese sind – vielleicht dadurch, dass sie die Sitzungen selber bezahlen – hoch motiviert, ihre Ziele in der nahen Zukunft zu erreichen. Und diese Motivation ist stark spürbar, auch wenn sie anfänglich vielleicht von jemandem – beispielsweise dem Vater – zu mir geschickt wurden.

**Tolle Momente** Die tollsten Momente sind jene, in denen gemeinsam ein Ziel erreicht wurde. Zum Beispiel kam ein 19-jähriger ADHS-Betroffener drei Monate vor seinem Qualifikationsverfahren (QV) seiner Lehrausbildung zu mir: Er wusste nicht, wie lernen, hatte schon immer Schwierigkeiten damit. Gemeinsam fanden wir Wege und Strategien, und am Tag, als er das Ergebnis des QV erfuhr, kam auch schon das SMS: «Bestanden» (siehe Abbildung).

Das sind die Momente, die mir klar aufzeigen, wie wichtig die Arbeit als Psychologe ist.

Werner Krammel