



# Segelcoaching

Immer mehr Menschen verbinden ihren Urlaub mit Fortbildung oder persönlicher Weiterentwicklung. Dabei wird Sport, Wellness, die Suche nach Sinn und persönlicher Erfüllung gerne miteinander verbunden. Hanno Fecke und Claudia Oestreich, bieten seit 2013 in Dänemark, Griechenland, in Holland und in der Karibik ein Segelcoaching an, das genau diesen Bedarf abdeckt.

Sechs Mal im Jahr fahren die beiden Business-Trainer und Personal Coaches mit einer 50 Fuß Segelyacht und maximal 8 Teilnehmern aufs Meer.

**F**ür unser Magazin ein guter Grund das Thema mal in einem Interview zu vertiefen.

**Sail & Fun:** Worum geht es Euch bei der Kombination von Segeln und persönlichen Coaching?

**Claudia:** Persönliches Coaching ermöglicht zum einen, persönliche Ziele schneller zu erreichen. Zum anderen üben wir, ein Sog zu sein für die Ergebnisse, die wir uns im Leben wünschen. Das Segelcoaching erlaubt Urlaub, Sport und persönliche Weiterentwicklung zu kombinieren. Dabei wirkt das Segelboot wie ein Katalysator.

**Sail & Fun:** Wie läuft denn so ein Segelcoaching ab?

**Claudia:** Unsere Teilnehmer erhalten im Vorfeld des Segelcoachings einen Fragebogen, indem sie ihre persönlichen Projekte vorstellen und ihre persönlichen Fragen erläutern können. Viele unserer Gäste suchen einen Partner und wünschen sich eine verbindliche Partnerschaft. Sie suchen einen erfüllenden Arbeitsplatz oder überlegen sich selbständig zu machen. Besonders die Paare wollen ihre Partnerschaft auf ein anderes Level bringen.



**Griechenland: In der Abendsonne geschützt vor Anker liegen.** Foto: Oestreich

Den Paaren geht es darum, erneut Wertschätzung, Anerkennung und Respekt in der Partnerschaft zu leben sowie für und über den Partner begeistert zu sein. Der Segeltörn wird genutzt, um die darauf bezogenen Fragen zu klären.

**Sail & Fun:** Sind es denn dann individuelle Coachinggespräche, die Ihr führt? Geht Ihr mit Euren Coachees an Land oder führt Ihr die Coachinggespräche in der Gruppe?

**Claudia:** Wir führen die Coachinggespräche gemeinsam in der Gruppe. Auf einem Segelboot kommen sich Menschen sehr nah. Die 5 Kabinen werden geteilt und damit kommt man sich allein schon sehr nah. Das ist zunächst sehr gewöhnungsbedürftig und führt dazu, dass unsere Mitsegler schon hier ihre Komfortzone verlassen müssen.

Aber spätestens in der zweiten Nacht sind alle Teilnehmer so müde, dass sie

gar nicht mehr darüber nachdenken. Am Ende des Törns sind unsere Teams so zusammengeschweißt, dass es ihnen zunächst seltsam vorkommt ganz ohne Gruppe unterwegs zu sein. Wenn wir gemeinsam Coachinggespräche führen, erkennen die Teilnehmer, dass viele der Fragen, die sie haben, auch von anderen geteilt werden. Wir nennen das „osmotisches Lernen“.

**Sail & Fun:** Müssen Eure Interessenten denn schon segeln können?



**Komfortzonen verlassen.** Foto: HF

**Hanno:** Der Großteil unserer Kunden sind komplette Segelanfänger. Aber wir haben auch erfahrene Segler dabei. Das gilt auch für das Coaching. Einige haben schon viel Coaching-Erfahrung, während andere sich zum allerersten Mal mit dem Thema Coaching auseinandersetzen.

**Sail & Fun:** Warum ist denn ein Segelboot besonders geeignet, um eine Coaching-Plattform zu sein?

**Hanno:** Ja, das Segelboot wirkt ein bisschen wie ein Katalysator. Die Verhaltensweisen, die wir gelernt haben, und die Muster, die uns zum Teil un-



**Warum nicht auch als Anfänger den Kurs ansagen können?** Foto: Oestreich

bewusst beherrschen, treten auf einem Segelboot sehr schnell zu Tage.

Für uns ist die interessante Frage: Wie versuchen Menschen in ihrem Leben Ergebnisse herbeizusteuern. Wie steuern sie in Teams?

Als Trainer können wir diese Muster spiegeln und unseren Coachees dadurch bewusstmachen. Dann prüfen wir gemeinsam, ob die gelernten Verhaltensmuster für die gewünschten Ergebnisse funktionieren oder nicht. Viele Menschen erreichen zwar ihre Ziele schon sehr gut, aber es ist für sie sehr anstrengend. Dass Ziele erreichen auch ohne Anstrengung funktionieren kann, erkennen die Teilnehmer an Bord sehr schnell.

**Sail & Fun:** Haben Eure Mitreisenden denn ein Coaching wirklich nötig?

**Claudia:** Ganz im Gegenteil, die meisten sind bereits überdurchschnittlich erfolgreich.

Stell Dir das vor wie bei Spitzensportlern, die einfach mit noch mehr Leichtigkeit ihre Ziele erreichen wollen. Training und Coaching ist im Sport selbstverständlich.

Viele unserer Gäste kommen aus der Medizin. Wir haben viele Ärzte dabei, aber auch viele Unternehmer, die z.B. mehr Zeit für ihre Familie haben wollen.

Und natürlich können einige ihr Ziel auch im Selbststudium ganz ohne Coaching erreichen.

Nur mit Coaching geht es eben schneller. Unsere Gäste haben das erkannt. Und sie nutzen uns um sich selbst schneller auf die Schliche zu kommen.



**Durch Coaching die Angst vor der Seekrankheit verabschieden.** Foto: Andersson



**Sail & Fun:** Ähneln sich die Fragen der Teilnehmer? Oder anders gefragt, haben wir als Menschen im Grunde alle dieselben Fragen?

**Claudia:** Vielen Menschen geht es im Leben darum ihre Träume zu realisieren.

Da entsteht dann die Frage, wie kann ich das Leben so steuern, dass ich die Ergebnisse bekomme, die ich schon lange erträumt habe.

Es geht also um Steuerung des eigenen Lebens, also mit Spaß und Freude im Driverseat des Lebens zu sitzen. Und dafür nutzen wir das Segelboot, weil Segeln genau wie das Leben erfordert, dass man sich zunächst darüber klar wird, wo man hinwill.

Dann können wir lernen, unsere Ziele auch zu erreichen, wenn der Wind mal von vorne kommt.



**Das Ruder selbst in die Hand nehmen.**

**Hanno:** Ein Segelboot und das Meer stellen sehr klare Bedingungen. Es hat keinen Sinn, sich über das Wetter zu ärgern. Während Menschen in diesem Umfeld sehr gerne bereit sind, Bedingungen von Meer, Wind und Gezeiten zu akzeptieren, verweigern sie in vielen Fällen dies für ihre Lebensziele zu tun.

Das hat viel mit den innersten Überzeugungen zu tun, die uns meist noch nicht einmal bewusst sind.

Für viele Menschen ist Freiheit und Unabhängigkeit z.B. ein ganz besonders wichtiger Wert. Dazu gehört, dass man nur die Bedingungen erfüllen will, die gefallen.

Wir beobachten, dass Menschen für gewisse Ergebnisse eben nur 80% der Bedingungen erfüllen wollen. Nämlich die 80%, die Ihnen leichtfallen. Manche nennen das fälschlicher Weise Pareto-Prinzip.

Allerdings stecken sie enorm viel Energie in die verbleibenden 20% Bedingungen, um diese nicht erfüllen zu müssen.

Auf dem Segelschiff schauen wir uns diese Überzeugungen ganz genau an, und überprüfen, wie weit sie für die gewünschten Ergebnisse funktionieren.

Mit allen unseren Überzeugungen erschaffen wir einen

Sog für Ergebnisse, die zu diesen Überzeugungen passen. Das gilt auch für die nicht gewünschten Ergebnisse. Manchmal verzerren wir unsere Wahrnehmung so sehr, dass auch solche Ergebnisse stimmig sind, die eigentlich nicht passen. Oder anders gesagt, manchmal sehen wir nur, was wir sehen wollen.

**Sail & Fun:** Könntet ihr hier mal ein Beispiel geben?

**Claudia:** Klar, besonders wir Frauen haben lange Zeit geübt, möglichst unabhängig zu sein. Die Überzeugung dahinter ist, dass es besser ist, wenn wir absolut unabhängig sind, und niemanden brauchen. Unabhängigkeit funktioniert aber als Wert für eine erfüllte Partnerschaft nicht. Und meistens funktioniert es noch nicht einmal für eine verbindliche Partnerschaft.

Besonders erfolgreiche Frauen, kommen zu uns an Bord, mit der Frage, wieso es so schwierig ist, langfristige Partnerschaften erfüllend zu führen, obwohl sie gerade beruflich alles erreicht haben, was sie wollten.

Wir fragen dann schon mal ganz frech, ob unsere Teilnehmer denn die

## [Coaching]

[Der Begriff Coaching wird für unterschiedliche Beratungsmethoden verwendet. Zunächst im Hochleistungssport und im Management angesiedelt, ist Coaching immer mehr ein Katalysator für die Persönlichkeits-Entwicklung auf allen Ebenen.

Im Unterschied zur klassischen Beratung werden keine direkten Lösungsvorschläge durch den Coach geliefert, sondern die Entwicklung eigener Lösungen wird begleitet.

Dabei fungiert der Coach als neutraler, kritischer Gesprächspartner und verwendet je nach Ziel Methoden aus dem gesamten Spektrum der Persönlichkeits-, Personal- und Führungskräfteentwicklung.

Die Wirkfaktoren (einschließlich der persönlichen Beziehung) im Coaching, der Psychotherapie und bei anderen Beratungs- und Trainingsmethoden sind grundsätzlich gleich.

Als Schlüsselgrößen für positive Ergebnisse gelten das Vertrauensverhältnis zwischen Coach und Klient und das Engagement des Klienten.

In vielen Untersuchungen, wurden objektivierbare Ergebnis-, Leistungs- und Verhaltensverbesserungen nachgewiesen.

Bedingungen für verbindliche oder gar erfüllte Partnerschaft überhaupt kennen und bereit sind, diese Bedingungen zu erfüllen.

Oftmals ist es so, dass Menschen ihre Komfortzone nicht verlassen wollen. Das heißt auch an nicht funktionierenden Werten festhalten, selbst wenn am Ende nur die Sehnsucht übrigbleibt, weil diese Werte eben nicht für das Erreichen der Ziele passen.

**Hanno:** Wir ermuntern unsere Teilnehmer immer wieder, die Komfortzone zu verlassen und machen dafür das Wasser, in dem sie sitzen, auch schon mal etwas heißer. Menschen sind in der Regel erst dann bereit, nicht funktionierende Überzeugungen aufzugeben, wenn der Preis für diese Überzeugung höher ist, als der Gewinn, den sie davon haben.

**Sail & Fun:** Was ist denn die wichtigste Erkenntnis, die Eure Coachees mit nach Hause nehmen?

**Claudia:** Für viele ist es durchaus überraschend, zu erkennen, dass sie selbst 100% verantwortlich sind für ihr Leben. Dass sie selbst, aktiv steuern, auch wenn sie bisher meinten, Opfer äußerer Umstände oder anderer

Personen zu sein.

Beim Segelcoaching geht es um das Thema Steuerung. Und jedem ist klar, dass ein Schiff nicht zum Ziel kommt, wenn man das Steuer loslässt.

**Hanno:** Für uns Männer ist es häufig auch eine Überraschung festzustellen, dass nicht wir Männer, sondern die Frauen auf dem Beziehungs-Schiff der Kapitän sind.

Das funktioniert aber nur, wenn Männer bereit sind sich steuern zu lassen und Frauen auch wirklich das Steuer in die Hand nehmen. Die Gespräche und Diskussionen zu diesem Thema sind immer wieder erstaunlich erfrischend. Dazu laden wir herzlich ein.

**Claudia:** Und Segelcoaching bedeutet natürlich auch segeln, Spaß haben, und Urlaub machen.

**Sail & Fun:** Ihr habt mich neugierig gemacht. Was kostet so eine Woche Segelcoaching?

**Hanno:** Bei eigener Anreise €1.395. Für Paare kostet es € 1.295 pro Person.

**Sail & Fun:** Euch viel Erfolg. Und danke für das Interview.



[Claudia Oestreich, 47

Von der Markenführung des ADAC wechselte die Diplom Betriebswirtin in das systemische Coaching, wurde Heilpraktikerin Psychotherapie und Coach nach contextueller Methode.

Seit über 20 Jahren segelt sie über die Weltmeere.]

[www.partnerschaftsexpertin.de](http://www.partnerschaftsexpertin.de)



[Hanno Fecke, 54

viele Jahre Messechef in verschiedenen deutschen Städten.

Inhaber einer B2B- Agentur für Messemarketing. Ausbildung zum Coach nach contextueller Methode (2006-2014) und Segeltrainer mit über 25 Jahren Segelerfahrung.]

[www.fecke-coaching.de](http://www.fecke-coaching.de)

Nähere Informationen zum Segelcoaching unter

[www.segelcoaching.org](http://www.segelcoaching.org) ]



Absolut unumstößliche Überzeugungen schon beim Frühstück umstoßen. Foto: Landgraf