

„Ich will Menschen zeigen, wie sie ihre Erkenntnisse und Wissen leben können“ - Interview mit Annette Moench, Transformerin und Coach



Annette Moench lebt ihre Mission und liebt es, die Potentiale in Menschen und Unternehmen zu entzünden. Aus dieser Mission heraus hat sie nach einer 17-jährigen, internationalen Managementkarriere 2005 in Deutschland die moench networks gmbh gegründet, die sie als Geschäftsführerin leitet. Ich wollte von ihr einmal wissen, auf welchem Weg sie nicht nur ihren Beruf sondern auch ihre Berufung fand, und auf welchem Weg sie Menschen hilft.

Annette, wie kamst Du darauf, als Coach zu arbeiten?

Annette Moench: „Ehrlich gesagt, war es ein Weg – genauer gesagt der Weg meiner persönlichen Entwicklung zu mir selbst. Mein Weg rauszufinden, wer ich bin und was Leben für mich ist.“

Wie sah dieser Weg aus?

Erst kletterte ich auf der Karriereleiter brav nach oben. Jettet durch die Welt, führte internationale Teams, leitete große Projekte, sonnte mich in meinem Erfolg, versuchte mit den Niederlagen klar zu kommen und wenn ein Ziel erreicht war, hatte ich schon das nächste vor Augen- immer getrieben. Ich habe viel gelernt, viel erlebt und bin sehr dankbar für diese Erfahrungen. Irgendwann aber, ich glaube nach der x-ten Restrukturierung und nachdem mir die politischen Ränkespiele klar wurden, ich war so Ende 20, fragte ich mich, ob das eigentlich LEBEN ist? Und ob ich so weitermachen wollte? Irgendwas in mir sagte, sehr leise und zaghaft, NEIN!

Das war der Impuls und ich machte mich auf die Suche danach, was denn ein erfülltes Leben für mich ist und was ich wirklich machen wollte. Das Abenteuer begann - lang, kurzweilig, holprig, beglückend, anstrengend und auch beschwingt.“

Abenteuer hört sich spannend an. Was waren Deine wichtigsten Meilensteine oder Etappensiege?

Annette Moench: „Etappensiege – das ist ein klasse Wort! Ja, davon gab es einige. Für mich die wichtigsten waren:

Die Erkenntnis: Ich wollte mit Menschen für Menschen arbeiten und zwar direkt, ohne mich einem System und seinen Regeln zu unterwerfen, in dem es meist nur um Zahlen und das liebe Geld geht.

Die Entscheidung: Ich will das machen, was ich will und irgendwann frei arbeiten. Das fühlte sich für mich gut an. Ich hatte aber noch keine Ahnung, was das für mich sein könnte.

Das Tun: Ich fing an zu experimentieren. Ich startete neben meinem Job eine ganze Menge Fortbildungen und lernte sehr viel über mich. Es zeigten sich immer die richtigen Optionen und Lehrer.

Die Erfahrung: Ich wurde ausgeglichener. Ich konnte Menschen viel besser verstehen. Meine Freundschaften veränderten sich, sie wurden tiefer. Ich wurde mutiger, klar JA und NEIN zu sagen. Meine langjährige Partnerschaft löste sich auf. Ich brauchte weniger Anerkennung von außen, Ego-Spielchen fingen an, mich zu langweilen und ich verlor die Lust mit anderen Dramen zu spielen. Anstatt mir immer neue Ziele zu setzen und mir selbst Druck aufzubauen, verstand ich, dass Leben eine klare Absicht braucht und es dann ganz einfach zu fließen beginnt. Ich begann mich wirklich leichter zu fühlen.

Die erste Belohnung: Vier Monate Sabbatical – Reisen durch Australien. Es war ein Traum und ein Desaster gleichzeitig. Aber ich erkannte, dass alles, was schief lief, einen tieferen Sinn hatte, mich direkt betraf und zu meinem Besten war. Jetzt wusste ich, wie sich Leben anfühlt. Das war mein Durchbruch.

Die Prüfung: Tja und dann die Klippe – spring oder spring nicht! 18 Jahre war ich inzwischen Karrieristin und plötzlich: Mein Chef hatte Burn-out und wurde in eine Klinik eingeliefert. Mein Team schwankte zwischen Super-Motivation und Depression. Eine Restrukturierung stand mal wieder an. Ich sollte befördert werden. Und ich mochte nicht mehr!

Das Finale: 9 Monate später – ich war gesprungen! Viele hatten mich für verrückt erklärt. Ich war glücklich!

Der Neubeginn: Mit Ende 30 gründete ich meine eigene Firma. Seitdem bin ich voll eigenverantwortlich und arbeite mit Menschen für Menschen.“

Hattest Du damals das Gefühl, angekommen zu sein?

Annette Moench: „Ich möchte es so ausdrücken: Ich hatte für mich eine neue Lebens-Ebene erklommen und hatte eine neue Sicht. Es gab irre viel zu tun und in vielem was ich tat, war ich noch unsicher. Ankommen ist ein Etappen-Sieg! Danach kam eine neue spannende Etappe und ich hatte ja noch viel vor. Zum Einstieg gönnte ich mir die zweite Belohnung: Zu meinem Vierzigsten schenkte ich mir selbst eine Ayurveda-Reise nach Sri Lanka. Wow, das war der ultimative Kick für mich. Ganz allein, nicht wissen, was auf mich zukommt. Für das Risiko erhielt ich das Geschenk, dass mein Körper wieder ins Gleichgewicht kam, ich nochmal vieles in meinem Leben änderte. Seitdem weiß ich, wie ich Körper, Geist und Seele immer wieder balancieren kann.

Das Wirken heute: Ich lebe mich selbst – in meinem Wirken als Transformer und Coach. Dabei knüpfe ich Verbindungen mit bewussten Menschen. Gemeinsam geben wir unser Können und unsere Weisheit weiter.

Das Fazit: Meine Abenteuerreise Leben geht weiter – kein Ende abzusehen und ich bin dankbar dafür.“

Du bist Transformer und Coach - was genau tust Du?

Annette Moench: „Ich bin ehrliche Begleiterin und klarer Spiegel für Menschen, die ihr Leben selbstbestimmt und erfüllt leben wollen.“

Was heißt das?

Annette Moench: „Lass uns mit dem Coach anfangen. Coach ist ein weiter Begriff, diesen Titel führen auch Fitness-, Business-, Life-, Ernährungs-Coaches und viele mehr.

Ich bin Transformations-Coach. Das ist eine Bezeichnung, die im deutschsprachigen Raum noch meist nicht verstanden wird. Transformation ist der Wandel in der Tiefe, der sich auf alle Lebensebenen bezieht – er ist holistisch. Wir kennen meist den Begriff der Veränderung (Change), der sich häufig nur auf die Oberfläche, das Sichtbare bezieht und linear ist.“

Hast Du ein Beispiel?

Annette Moench: „Ja, lass uns als Bild ein Haus nehmen: Viele Menschen fühlen sich in ihrem Lebens-Haus nicht mehr wohl und wollen etwas anders machen oder anders haben. Sie fangen an, im Erdgeschoss die Möbel umzustellen, die Wände zu streichen und die Bilder umzuhängen. Das ist Veränderung.

Bei der Transformation, trauen sie sich auch mal in den Keller zu gehen, um zu sehen, was da noch für Schätze lagern, die sich aber häufig als Ungeheuer tarnen. Oder sie steigen auf den Dachboden, obwohl die Treppe unsicher ist, um die wunderbare Aussicht zu genießen und das Haus mal von oben zu betrachten. D.h. sie sind mutig, ihr gesamtes Potential zu erforschen und entscheiden sich vielleicht zukünftig nicht nur im Erdgeschoss, sondern im gesamten Haus zu leben. Was für eine Bereicherung!

Und weil ich genau diese Bereicherung will, stehe ich für den Wandel auf allen Ebenen. Denn Leben verläuft eben holistisch und nicht nur linear. Das ist Transformation im Leben und das bin ich als Transformer.

Den Begriff ‚Coach‘ führe ich noch, weil er derzeit noch leichter verständlich ist. Wenn ich heute sage, ich bin ein Transformer, dann schauen mich viele immer so an, als ob ich grün wäre oder in einem Film mit seltsamen Autos mitspielen würde. Aber in absehbarer Zeit werde ich mich vom Begriff ‚Coach‘ trennen.“

Aus Deiner täglichen Arbeit – welche sind die größten Transformations-Herausforderungen für Menschen?

Annette Moench: „In der derzeit aktuellen Situation sehe ich zwei: Erstens die Angst, zweitens der Mut und das Wissen, wie sich der Wandel wirklich umsetzen lässt.“

Kannst Du das etwas näher erläutern?

Annette Moench: „Ein Beispiel: Wir hatten neulich einen Workshop und die Teilnehmerinnen schrieben ihre Ängste und Sehnsüchte auf. Die längste Liste einer Teilnehmerin umfasste 35 Ängste. Ganz ehrlich, da mache ich doch den ganzen Tag nichts anderes außer Angst zu haben, mich schlecht zu fühlen, zu versuchen alles unter Kontrolle zu haben und nachts kriege ich kein Auge zu. Es war toll, dass sich die Teilnehmerin einfach mal ihren Dschungel von Ängsten klar machte. Das war schon der erste Schritt zur Lösung. Der nächste Schritt war es, herauszufinden, wie diese Ängste zusammengehören, was wirklich die alles erdrückende Angst war und welches Lebensthema sich dahinter verbarg. Dafür liegt der Schlüssel in unserer größten Sehnsucht. Die Teilnehmerin fand heraus, was sie sich am meisten wünschte. Und schon war ihr klar, dass das, was sie so sehr fürchtete, ihr größter Wunsch war, so wollte sie leben. Ihre Angst hat sich in ein neues Potential verwandelt, was sie jetzt in ihrem Leben umsetzen kann.“

Und die zweite Herausforderung?

Annette Moench: „Wie funktioniert die Umsetzung? Erst mit der Umsetzung in unserem alltäglichen Leben wird der Wandel sichtbar, wir fühlen uns besser und leben leichter.

Die Umsetzung ist für jeden Menschen sehr persönlich. Jeder hat seine eigene Geschwindigkeit, seine individuellen Lebensumstände und auch seine Komfortzonen, deshalb gibt es keine Patentrezepte.

Es beginnt mit der Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben. Es gibt keinen schuldigen Dritten, der uns das Leben so schwer macht. Dann geht es über die Selbst-Wahrnehmung, über das Zulassen von Gefühlen und das mutige Entscheiden. Und der Kern ist, das Erwünschte immer wieder zu üben und zu pflegen.

Ich weiß, das hört sich nicht spektakulär an, dieser Prozess hat auch keinen tollen Namen, aber er funktioniert! Ich mache das genauso für mich selbst.“

Was ist Deine Kernkompetenz für diese Transformations-Arbeit?

Annette Moench: „Oh, das ist eine meiner Lieblingsfragen. Weil die meisten dann immer hören wollen, was für tolle Studien, Lehrgänge etc. ich gemacht, welche Zertifikate ich erworben habe und welche Titel mich schmücken. Und das dann immer gefolgt von jeder Menge Fachausdrücken für die tollsten Methoden, Techniken und Tools – steht alles im Profil auf meiner Webpage. Im Gespräch ist das für mich nicht mehr so wichtig. Das ist nicht das, was mich wirklich ausmacht.

Also lieber meine authentische Antwort: Ich lebe, das, was ich bin – das ist meine Kernkompetenz. Oh, ich sehe schon Deinen fragenden Blick: Was soll das jetzt heißen?

O.K., noch ein Versuch: Meine Kernkompetenz ist echt es, klar und wahr zu sein. Zu erspüren, was der Mensch, der seinen nächsten Schritt machen möchte, jetzt wirklich braucht und was die Hürden sind, über die er sich nicht zu springen traut. Dafür setze ich sehr kreative, meist selbsterprobte Methoden ein, die den sicheren Raum schaffen, alle Potentiale, die jeder mitbringt, voll zu nutzen. Sind die Erkenntnisse da, das Wollen beherzt ausgesprochen, dann kommt der entscheidende Schritt der Umsetzung. Das ist der absolute Fokus, den ich habe, Menschen zu zeigen, wie sie ihre Erkenntnisse und Wissen auch leben können. Denn erst im Leben wird der Wandel sichtbar und jeder kommt dahin, wo er hin möchte.“

Inwiefern profitieren Menschen von Deiner Arbeit?

Annette Moench: „Gute Frage! Ich schlage vor, Du fragst die Menschen, die mit mir gearbeitet haben einfach selbst. Hier einige Rückmeldungen meiner Kunden:

- „Ich fühle mich wieder leicht und stimmig.“
- „Nie hätte ich gedacht, dass Ängste und Gefühle mein größtes Potential sind.“
- „Ich hab nur in meinem Kopf gelebt. Jetzt bin ich wieder ganz.“
- „Hurra, ich hab's geschafft. Ein erfüllender Job, ein neuer Partner, echte Freunde. Danke Dir für Deine Klarheit und Wahrheit. Danke, dass Du mich immer ermutigt hast, meinen Weg weiter zu gehen.“
- „Ich hab mich immer gesehnt nach der Liebe und Anerkennung von anderen. Alles hätte ich dafür getan. Ich bin zusammengebrochen. Jetzt weiß ich, dass alles, was ich brauche in mir ist.“
- „Super! Endlich mal mutig NEIN-Sagen. Noch einiges zu tun, aber ich weiß, ich schaffe es. Danke, dass es Dich gibt.““

Warum sollen Frauen zu deinen Workshops kommen?

Annette Moench: „Eine nette Akquise-Frage. Ich mag diese Fragen nicht. Deshalb nur: Für die, die jetzt bereit sind und mich brauchen, bin ich da! Dafür habe ich zusammen mit einer Reihe wunderbarer Frauen eine Plattform von Workshops geschaffen, an die jede andocken kann, wo immer sie gerade steht und welches Thema sie gerade beschäftigt. Jede entscheidet für sich selbst, wann wahre Erkenntnis, gelebte Erfahrung und echte Verbindung mit anderen für sie ansteht. Wer uns finden will: www.transformation-excellence.com.“

Liebe Annette, ich danke Dir sehr herzlich für dieses offene und sehr persönliche Interview.

Das Interview führte Annegret Kitzmann-Schubert für
<http://labyrinthlebenmagiegeld.wordpress.com> , München, Juni 2012