

# COACHING TO GO

„Public Life Coaching“: Der gemeinnützige Verein WIDEG hat eine innovative Idee ins Leben gerufen und bringt damit Beratung auf die Straße.

VON ALEXANDRA UND MARTIN SCHOPPELT \*



**A**ls Auftakt machten sich die engagierten Coaches im Sommer in einem Camper auf den Weg, um in Einkaufszentren, Parks und auf Veranstaltungen Public Life Coaching und im Speziellen Speed-Coaching anzubieten. Unterstützt wurden sie dabei von regionalen Coaches. Die Idee ist so einfach wie genial - Lebensberatung direkt dort, wo die Menschen sich aufhalten, niederschwellig, unkompliziert und kostenlos.

Doch was steckt genau hinter diesem Projekt und was kann man sich unter Public Life Coaching vorstellen? Der Verein WIDEG wurde von Alexandra und Martin Schoppelt gegründet und die Idee entstand schon während der Ausbildungszeit. Inspiriert von Jakob Moreno, dem Begründer des Psychodramas, der in Parks mit Menschen arbeitete, entstand das Konzept dazu. Seit 2019 werden Speed-Coachings durchgeführt, nach einer pandemiebedingten Pause feierte das Projekt 2024 sein Comeback.

#### **SPEED-COACHING - SCHNELLE BERATUNG, GROSSE WIRKUNG**

Speed-Coaching ist ein schnelles und gezieltes Beratungsformat, das vergleichbar mit Speed-Dating ist. Hier geht es jedoch nicht um die Suche nach einem Partner, sondern um kurze, prägnante Lebensberatung.

Einkaufszentren als Standort für Speed-Coaching zu wählen, ist eine bewusste Entscheidung des Vereins. Diese Orte sind der Inbegriff von Dynamik und Bewegung, wo Menschen aller Altersgruppen und aus verschiedenen sozialen Schichten zusammenkommen.

Im öffentlichen Raum werden acht bis zehn Sessel gegenüber aufgestellt und Passanten können spontan Platz nehmen. Auf der einen Seite sitzen die Coaches, auf der anderen die Ratsuchenden. Innerhalb von 8 bis 10 Minuten werden konkrete Anliegen besprochen. Ein akustisches Signal zeigt den Wechsel an und die Teilnehmer rücken zum nächsten Coach weiter. In kurzer Zeit bekommen sie so mehrere Perspektiven auf ihr Thema und nehmen wertvolle Impulse mit. Die Besucher können anonym, niederschwellig und kostenlos Platz nehmen und ihre Anliegen besprechen

#### **EINKAUFSZENTREN ALS NEUE ORTE DER BERATUNG**

Einkaufszentren als Standort für Speed-Coaching zu wählen, ist eine bewusste Entscheidung des Vereins. Diese Orte sind der Inbegriff von Dynamik und Bewegung, wo Menschen aller Altersgruppen und aus verschiedenen sozialen Schichten zusammenkommen. Genau hier sieht der Verein eine Chance, die Beratung zu den Menschen zu bringen, anstatt darauf zu warten, dass sie sich selbst auf den Weg machen. Durch die zentrale Lage und die hohe Besucherfrequenz können viele Menschen erreicht werden, die sonst vielleicht nie mit Coaching in Berührung gekommen wären und den Weg in die klassischen Beratungsräume nicht gefunden hätten.

#### **POSITIVES FEEDBACK VON PASSANTEN UND TEILNEHMERN**

Die Resonanz auf die ersten Coaching-Sessions in den Einkaufszentren ist durchweg positiv. Viele Menschen, die zufällig vorbeikommen, sind neugierig und lassen sich spontan auf ein Gespräch ein. Einige Teilnehmer berichten, dass sie durch das kurze Coaching wertvolle Denkanstöße erhalten haben, die ihnen helfen, ein aktuelles Thema aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Andere loben die Unverbindlichkeit und den unkomplizierten Zugang zur Beratung.



Ein Teilnehmer fasst es treffend zusammen: „Ich hätte nie gedacht, dass einige kurze Gespräche so viel bewirken können. Ich habe jetzt einen klareren Blick auf meine Situation und fühle mich motiviert, die nächsten Schritte anzugehen.“ Ein Paar hat danach auch um einen Beratungstermin bei einem Coach angefragt. Diese Reaktionen zeigen, dass Speed-Coaching ein großes Potenzial hat, das weit über die kurzen Sessions hinausgeht. Eine Person äußerte Bedenken hinsichtlich der Diskretion, doch insgesamt fanden die Teilnehmer das offene Format angenehm und wenig störend.

#### **WARUM PUBLIC LIFE COACHING FUNKTIONIERT**

Der große Vorteil des Public Life Coachings in öffentlichen Räumen wie Einkaufszentren liegt in seiner Flexibilität und Niederschwelligkeit. Passanten können spontan entscheiden, ob sie ein Gespräch führen möchten, ohne vorher einen Termin ausmachen zu müssen. Die ungezwungene Umgebung senkt die Hemmschwelle, sich auf das Coaching einzulassen, und das unmittelbare Feedback motiviert zur Veränderung. Auch die begrenzte Dauer der Sessions sorgt dafür, dass die Beratung direkt auf den Punkt kommt und konkrete, umsetzbare Impulse vermittelt. Ein weiterer Vorteil ist, dass es dort im Sommer kühl und im Winter warm ist.

Foto: Alexandra Schoppelt/berater.de

**ZIELE UND IDEEN DES VEREINS**

Wir wollen die Lebensberatung sichtbar und bekannt machen, die Lebensberater und Lebensberaterinnen überregional vernetzen und neue, mutige und unkonventionelle Wege in der Beratung gehen. Mit unseren Veranstaltungen bieten wir auch je nach Verfügbarkeit die Möglichkeit, die Mitarbeit als Praktikum für LSB in Ausbildung und Supervision zu absolvieren. Speed-Coaching ist als Ergänzung zur klassischen Lebensberatung konzipiert und nicht als Konkurrenz. Es dient als erste, niederschwellige Begegnung mit dem Coaching und soll den Menschen zeigen, dass Beratung keine Hürde sein muss, sondern jederzeit und überall möglich ist. Als Beispiel könnten wir uns gut vorstellen, im Winter in Seilbahnen jede 15. Gondel als Beratungsort auszuschildern. Die Gäste können sich so am Weg nach oben bewusst auf ein Speed-Coaching einlassen.

**ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN: AUF EXPANSIONSKURS MIT DER IDEE**

Die bisherigen Speed-Coaching-Events waren ein voller Erfolg. Besonders in den ländlichen Regionen, wo oft weniger klassische Beratung angeboten wird, passte sich das Format flexibel an. Statt vieler Sessel wurden dort kleine Beratungsiseln geschaffen, teils mit Stehpulten, da sich einige Menschen wohler fühlten, im Stehen zu sprechen. Auch in Zukunft plant der Verein WIDEG, das Projekt weiter auszubauen. Langfristig sollen feste Standorte in Einkaufszentren etabliert und das Speed-Coaching auf Veranstaltungen wie Yogafestivals oder Gesundheitsmessen ausgeweitet werden. Ziel ist es, das Public Life Coaching zu einem alltäglichen und zugänglichen Angebot zu machen, das spontan und unkompliziert genutzt werden kann. Der Verein setzt darauf, das Bewusstsein dafür zu stärken, dass es völlig in Ordnung ist, sich Unterstützung zu holen. Ein kurzer Impuls kann oft bereits den entscheidenden Anstoß für positive Veränderungen geben. Die Unterstützung von Einkaufszentren, Veranstaltern und natürlich von

Lebensberatern und Lebensberaterinnen nehmen wir gerne an.

**EIN FAZIT: LEBENSHILFE, DIE BEWEGT**

Der Verein bringt Coaching auf die Straße und zeigt, dass Unterstützung flexibel, schnell und unkompliziert möglich ist. Die sommerliche Tour mit dem Camper hat gezeigt, dass Lebensberatung nicht nur in Beratungsräumen stattfinden muss. Durch die offene und alltagsnahe Gestaltung des Angebots erreicht der Verein Menschen, die sonst vielleicht keinen Zugang zu Beratung gefunden hätten. Es gehört natürlich eine Portion Mut auf beiden Seiten dazu, um sich im öffentlichen Raum zu fremden Menschen zu setzen und mit ihnen über ihre Lebensinhalte zu reden.

Mit ihrer Mission, Menschen dort zu erreichen, wo sie gerade sind, bringt WIDEG eine neue Dynamik in die Beratungslandschaft und zeigt, dass selbst kurze Momente des Austauschs eine große Wirkung entfalten können.



\* **MAG. ALEXANDRA SCHOPPELT**, psychosoziale Beraterin, Leiterin einer Musikschule, Musikpädagogin, Musikerin, Supervisorin.

**MARTIN SCHOPPELT, MSc.**, psychosozialer Berater, Supervisor, Lehrgangsvortragender an einer Akademie für Lebensberatung. Gründung von „WIDEG Verein zur Förderung der psychosozialen Gesundheit“, [www.widdeg.eu](http://www.widdeg.eu)



**Polygamie  
UND OFFENE BEZIEHUNGEN -  
RELEVANZ IN DER LEBENS- UND  
SOZIALBERATUNG**

Beziehungsmodelle abseits der Monogamie sind längst keine Randerscheinungen mehr und gewinnen zunehmend an Sichtbarkeit und Bedeutung in unserer Gesellschaft. Damit einhergehend steigt auch die Nachfrage nach professioneller Unterstützung bei der Bewältigung dieser oft spezifischen Herausforderungen und Ambivalenzen. Als Berater\*innen gilt es, neue Herangehensweisen sowie Begrifflichkeiten und Konstellationen zu verstehen, urteilsfrei zu begleiten und gleichzeitig mit den damit verbundenen Spannungen und Konflikten umzugehen.

VON ELISABETH RIEDER