

MAXIME[®]

BUSEN FREUDE

Neue Wege
und Methoden
für perfekte
Rundungen

EUROPA ZWISCHEN TRAUM & ALBTRAUM

Welche Zeichen Künstler
in der Krise setzen

WELCOME BACK,
90's-STYLE!

EDEL-GRUNGE + POWER-DRESSING
+ MAXIMALER MINIMALISMUS

Frühstück in der Lobby des Münchner Hotels „Vier Jahreszeiten“: Cristina Barth Frazzetta nimmt einen Schluck Tee und erzählt lachend, sie habe morgens leider festgestellt, ihren Schminkbeutel zu Hause im italienischen Siena vergessen zu haben. Mit weißem Hemd, Jackett und Perlenkette wirkt sie dennoch ladylike und elegant. Das Geheimnis ihrer Entspannung? In Italien zu leben, sich auf die Olivenenernte im eigenen Garten zu freuen und trotz Job auch das Dolce Vita im Auge zu behalten gehört offenbar dazu.

MADAME: *Sie pendeln beruflich zwischen der Toskana und Hamburg. Gerade machen Sie in München einen Stopp, wirken aber trotz der langen Autofahrt keineswegs gestresst. Wie kommt's?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Das habe ich mir Gott sei Dank im Laufe meines Lebens erworben: nicht mehr so fürchterlich unter Druck zu geraten. Ich weiß inzwischen, wie wichtig Pausen sind, und die nehme ich mir auch. Wenn ich mit dem Auto von Siena nach Hamburg fahre, mache ich grundsätzlich in Bayern halt, mitten im Grünen, wo es wundervolle Gasthöfe gibt und eine Landschaft, die eindeutig und klar ist. Das beruhigt mich.

MADAME: *Sie können Ihre Kräfte also gut einschätzen?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Ja, und ich kann damit haushalten. Das ist wichtig, um in Balance zu bleiben. Ich brauche Unterbrechungen und Perspektivwechsel, um mich neu zu sortieren.

MADAME: *Sie sind als Executive Coach für große Unternehmen tätig. Bietet ein Coaching den nötigen Break, um Managern zu ermöglichen, sich neu zu sortieren?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Unbedingt. Beim Coaching geht es ja um Reflexion, und dafür muss man innehalten, eine Pause machen, wenn Sie so wollen. Ich biete sowohl Team- als auch Einzel-Coaching an. Beim Team-Coaching geht es darum, zu klären: Was hält uns zusammen? Welche gemeinsame Strategie wollen wir ver-

folgen? Wie geben wir einander konstruktiv Feedback? Beim Einzel-Coaching, das meist anlassbezogen ist, arbeite ich vor allem mit dem Topmanagement großer Unternehmen. Diese Menschen sind bereits reflektiert. Trotzdem ist es eine Sache, Zusammenhänge zu erfassen, und eine andere, Muster durchbrechen zu können. Das ist nötig, weil sich die moderne Arbeitswelt dramatisch verändert hat. Die Italiener würden sagen: Alles ist eine *marmellata*...

MADAME: *Wie bitte?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Alles ein Brei, wie es im Deutschen heißt: Es gibt kaum mehr Trennung zwischen Job und Privatleben. Durch diese Konturlosigkeit ist alles eins geworden, jeder glaubt, jederzeit ansprechbar sein zu müssen. Das führt

bei vielen Managern zu Erschöpfung. Und die bedeutet nicht nur für den Einzelnen einen hohen Leidensdruck, sondern auch eine finanzielle Belastung für die Unternehmen, weil Erschöpfungskrankheiten massiv zunehmen. Die Fehlzeit im Job von bis zu 37 Tagen ist inzwischen fast genauso lang wie bei einer Krebserkrankung.

MADAME: *Die permanente Erreichbarkeit durch Smartphone und Co ist aber nicht mehr umkehrbar.*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Sie ist ja beruflich unbestreitbar auch von Vorteil. Gleichzeitig verlangt sie uns eine enorme Selbstverantwortung ab. Natürlich kann man sagen: Abends schalte ich das Handy ab, und ich beantworte auch nachts keine E-Mails mehr. Ich packe meinen Terminkalender auch nicht mehr zu

100 Prozent mit Terminen voll, sondern nur zu 60 Prozent, um Raum für Unwägbarkeiten zu lassen. Aber ich stelle bei meinen Klienten fest: All das fällt ihnen schwer. Das muss man üben.

MADAME: *Ist das Dolce Vita Italiens dafür besonders geeignet, oder warum praktizieren Sie in der Toskana?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Na, das hat natürlich den Grund, dass ich dort lebe – mein Mann ist Italiener, ein erfolgreicher Geschäfts-



Pausen

**CRISTINA BARTH FRAZZETTA ist Executive Coach
erfolgreicher Top-Manager. Ihr Credo: Zur
gelungenen Balance gehören Sinn, Strategie und
die Fähigkeit, Zäsuren zu setzen**

mann, der nun malt und Musik macht. Aber Sie werden lachen: Ich betrachte die toskanische Landschaft als meinen Co-Coach.

MADAME: *Inwiefern?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Es ist ein Ort der Ruhe. Es fällt meinen Klienten hier leichter, zu sich zu kommen. Sie verbringen Zeit in einem wunderschönen Anwesen, sie gehen spazieren, essen gut, und manchmal sitzen sie auf der Terrasse und gucken auch mal Löcher in die Gegend. Ich betrachte das als Teil meiner Methode und als eine gute Grundlage für unsere Sitzungen. Der Geist muss für Kontemplation, Bestandsaufnahme und Reflexion der Leitwerte aufgeschlossen sein.

MADAME: *Ist der Coach heute das, was früher der Pfarrer war: ein Ratgeber?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Schon möglich, deshalb muss er sich auch unbedingt mit Ethik-Themen auseinandersetzen. Heute sagt uns keine Kirche mehr verbindlich, worin der Sinn unseres Lebens und Arbeitens besteht – wir müssen uns diese Antworten selbst erarbeiten. Der Coach kann Unterstützung bei der Orientierung geben. Was mich besonders an meiner Tätigkeit befriedigt: Ich kann mithelfen, Weichen richtig zu stellen. Das ist ein wunderbares Gefühl. Und meine Arbeit ist eine direkte Burn-out-Prävention. Als ich noch als

Ärztin praktiziert habe, kamen die Leute erst, wenn sie bereits krank waren. Das hat mich oft frustriert.

MADAME: *Sie sind Ärztin und Psychotherapeutin. Wie fließt diese Erfahrung heute ins Coaching ein?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Wenn Sie mit Menschen arbeiten, die neue Handlungsspielräume und Perspektiven suchen, die vielleicht sogar in festgefahrenen Situationen stecken, hilft therapeutische Erfahrung. Aber ein guter Coach ist vor allem ein Resonanzboden für sein Gegenüber, er muss Wärme, Empathie und bisweilen auch eine gewisse Härte aufbringen können. Und als Allgemeinmedizinerin habe ich außerdem den Gesundheitsaspekt im Auge. Manche Klienten schicke ich zum medizinischen Check-up, Sie glauben nicht, was da oft an unerkannten Dingen herauskommt: Herzprobleme, Diabetes 2, hoher Blutdruck... Dabei ist Gesundheit ein echter Business Case. Moderne Unternehmen wissen das.

MADAME: *Neigen Frauen eher zur Selbstaubeutung als Männer?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Das würde ich nicht unbedingt bestätigen, aber es gibt Sozialisationsunterschiede. Mir fällt auf, dass sich Männer eher bewusst sind, was sie tun müssen, um sich berufliche Vorteile zu sichern – und dass Frauen eher nicht strategie- und taktikorientiert sind. Gerade hoch qualifizierte Frauen halten das nicht für notwendig, weil sie denken, ihre exzellente Kompetenz allein zählt. Das ist ein Fehler. So kommen sie nämlich nicht an die wichtigen Schaltstellen heran.

MADAME: *Was rät der Business-Coach?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Sich neben der eigenen Vorgehensweise auch einmal die Unternehmenskultur und Machtstrukturen

genau anzusehen. Gibt es eine Hidden Agenda? Wer unterstützt mich und meine Sache? Wen muss ich gewinnen? In den oberen Führungsetagen entscheiden auch Diplomatie und das Wissen um die Machtstrukturen. Vielleicht hat man da noch nicht alles ausgereizt, und damit meine ich nicht, dass man falsche Spiele betreiben soll. Man kann taktisch vorgehen, zum Beispiel einen Gegner verstehen und einbinden, und dennoch seinen ethischen Werten treu bleiben.

MADAME: *Sind Frauen bessere Teamplayer, wie es so oft heißt?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Vorsicht, man sollte das nicht nur positiv werten! Es

gibt auch zu tolle Teamplayer, die einem Non-Performer im Team die Arbeit abnehmen, um den Spirit zu erhalten und das gemeinsame Ziel voranzutreiben. Meist wird ihnen das nicht gedankt und führt zu nichts außer einer schleichenden Frustration.

MADAME: *Sie haben drei erwachsene Kinder. Bitten die auch mal um ein kleines Coaching durch die Mama?*

CRISTINA BARTH FRAZZETTA: Als sie jünger waren, habe ich manchmal in der Erziehung coachende Methoden probiert. Aber als ich sagte: „Wir sind doch ein Team!“, war die Antwort nur: „Diese Sprüche kannst du in deiner Arbeit anwenden, nicht bei uns.“ Mutter und Coach in Personalunion, das funktioniert nicht: Coachees wollen lernen, aber Kinder wollen auch die Autorität der Eltern infrage stellen. Sowohl meine beiden Töchter als auch mein Sohn haben sich ohne mein Coaching sehr erfolgreich auf den Weg gemacht.

KERSTIN HOLZER

Cristina Barth Frazzetta, geboren 1952, verbrachte ihre Kindheit im Schwarzwald. Sie studierte MEDIZIN UND PSYCHOLOGIE in Deutschland und den USA und praktizierte 14 Jahre als Ärztin, bevor sie sich 1996 zum Business-, Health- und Lehr-COACH weiterbildete. Sie berät das OBERE MANAGEMENT nationaler und internationaler Unternehmen, darunter Beiersdorf, Philips, Chanel, und gründete die C.O.A.C.H.-Akademie (cbf-akademie.de). Ihre Schwerpunkte sind EXECUTIVE COACHING, Leitbild- und Team-Entwicklung sowie BURN-OUT-PRÄVENTION. Cristina Barth Frazzetta lebt und arbeitet in Siena/Italien, praktiziert aber auch in Hamburg. Sie ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder, zwei Töchter und einen Sohn. Ihre persönliche Strategie gegen Überlastung: Yoga und das SCHREIBEN von Essays und Lyrik.