

EIN INTERVIEW MIT MARCO ZAUGG, COACH UND PROZESSBEGLEITER

Ins Handeln kommen

Marco Zaugg ist Coach und Prozessbegleiter – er unterstützt Menschen dabei, Klarheit und Handlungskraft zu gewinnen, wenn Unsicherheit, Ängste oder Blockaden lähmen. Im Gespräch erklärt er, wie Selbstbeobachtung und kleine Schritte helfen, eigene Talente, Stärken und Werte zu erkennen, berufliche und persönliche Wege stimmig zu gestalten, aus Krisen Chancen zu machen und ins Handeln zu kommen, statt auf das perfekte Ziel zu warten.

Woran spüren Sie, dass etwas für Sie stimmt – im Beruf, im Leben oder in der Arbeit mit Menschen?

Für mich hat Stimmigkeit viel mit dem «Bei-mir-Sein» zu tun – im Kontakt mit mir selbst, körperlich, emotional und gedanklich. Ich spüre sie dort, wo ich meinen Impulsen folge und offen bleibe für das, was sich zeigt.

Es gibt dieses schöne Wort «Zu-fälle» – Dinge, die einem zufallen. Oft sind es Dinge, die aus Offenheit heraus entstehen. Wenn ich meinen Impulsen folge, fühle ich mich hinterher meist bestätigt und inspiriert.

Wie erkennen Menschen, dass ein Job oder ein Umfeld nicht mehr zu ihnen passt?

Häufig zeigt sich früh, dass etwas nicht mehr stimmt – durch Frust, innere Unruhe oder das Gefühl, ständig gegen sich selbst zu arbeiten. All das kann uns in eine Veränderung stossen. Manchmal zieht uns auch eine Vision oder ein Traum. Nicht selten wirkt beides gleichzeitig: Man wird geschoben und gezogen. Manchmal liegt es nicht an der Arbeit selbst, sondern an der Zusammenarbeit im Team und mit Vorgesetzten. Wenn sich das nicht verbessern lässt, braucht es Ehrlichkeit, um zu erkennen: Die Zeit für einen Wechsel ist gekommen. Entscheidend ist, ins Handeln zu kommen – Gespräche führen, sich bewerben und Dinge ausprobieren. Was passt, zeigt sich oft erst in der Bewegung.

MARCO ZAUGG

**«Viele beginnen mit der Frage:
Was kann ich überhaupt?
Hilfreicher ist eher:
Was liegt mir? Welche Stärken
und Talente habe ich?»**

Wie helfen Sie Menschen, die von Unsicherheit, Ängsten oder Blockaden gelähmt sind, wieder Klarheit und Handlungskraft zu gewinnen?

Am Anfang steht die Selbstbeobachtung: wahrzunehmen, was Energie gibt, was Kraft kostet und wo Angst oder Blockaden auftauchen. So werden Muster, innere Einstellungen und Glaubenssätze sichtbar – etwa, wo jemand mutig ist und wo er ausweicht und

Marco Zaugg: «Für mich hat Stimmigkeit viel mit dem «Bei-mir-Sein» zu tun – im Kontakt mit mir selbst, körperlich, emotional und gedanklich.»

wichtige Dinge dauernd vor sich herschiebt. Darauf aufbauend klären wir, was sich konkret verändern soll und woran man merkt, dass etwas in Bewegung kommt. Kleine, realistische Schritte sind dabei zentral – sie geben Orientierung und helfen, wieder ins Handeln zu kommen. Ich arbeite nicht mit fertigen Lösungen. Oft zeigt sich erst im Tun, was wirklich passt. Manchmal kann auch eine Weiterbildung oder ein Kurs ein Katalysator sein – vor allem durch die Menschen und Impulse, die neue Perspektiven eröffnen und den nächsten Schritt erleichtern.

Welche Rolle spielen persönliche Werte, Stärken und Talente bei der beruflichen Orientierung – und warum werden sie so oft übersehen?

Viele beginnen mit der Frage: «Was kann ich überhaupt?» Hilfreicher ist eher: «Was liegt mir? Welche

Stärken und Talente habe ich?» Talente zeigen sich dort, wo etwas mühelos gelingt – oft werden sie deshalb unterschätzt. Andere bewundern es, man selbst hält es für selbstverständlich.

Das hängt auch mit Prägung zusammen: Wir sind alle stark von Eltern, Bezugspersonen oder gesellschaftlichen Erwartungen beeinflusst, frühe

MARCO ZAUGG

«Alles beginnt mit Selbsterkenntnis: wahrzunehmen, was einem guttut, Energie gibt oder raubt.»

Zuschreibungen wie «Du bist nicht kreativ» verdecken Begabungen.

Zur Orientierung gehören auch die eigenen Interessen: Wo zieht es mich hin? Erst danach zählen Qualifikationen, ggf. sind Weiterbildung oder neue Lernschritte nötig.

Ebenso zentral sind persönliche Werte: Stimmen sie nicht mit dem Umfeld überein, entsteht Frust – nicht wegen der Arbeit selbst, sondern weil man innerlich nicht hinter dem steht, was man tut. Solche Wertkonflikte lösen oft eine Neuorientierung aus.

Wie können berufliche Krisen als Chance für neue Wege genutzt werden?

Viele verbinden «Krise» zunächst mit Negativem – Frust oder Verlust. Dabei liegt viel Potenzial darin. Das Wort «krisis» bedeutet wörtlich «Entscheidung» oder «Wendepunkt» – ein Moment, in dem etwas nicht mehr wie bisher weitergehen kann. Auch im Chinesischen wird Krise als Kombination aus «Risiko» und «Chance» verstanden: Beides gehört zusammen.

Zunächst reagieren Menschen meistens ablehnend oder suchen Schuldige. Erst wenn die Situation akzeptiert wird, eröffnen sich neue Möglichkeiten: Versuche ich, aktiv zu gestalten, oder gehe ich neue Wege? Krisen eröffnen immer auch Chancen, – beruflich wie persönlich.

Wie beeinflussen Stress und psychische Belastungen unsere Entscheidungsfähigkeit – auch bei Menschen, die ihren Job grundsätzlich mögen?

Stress schränkt die Entscheidungsfähigkeit stark ein. In belastenden Situationen geraten wir in einen Überlebensmodus – Angriff, Rückzug oder Erstarrung – und kreatives Denken geht verloren. Innere Antreiber wie Perfektionismus oder der Wunsch, es allen recht zu machen, verstärken das zusätzlich. Viele, die ihren Job mögen, überfordern sich dabei selbst, sagen selten Nein und merken oft erst spät, wie erschöpft sie sind.

Entscheidend ist deshalb der bewusste Umgang mit Stress. Wer lernt, sich auch bei Unsicherheit Ängsten selbst zuzureden, kann kleine Schritte gehen – etwa ein schwieriges Gespräch führen – und so wieder Handlungsspielraum und Orientierung gewinnen.

MARCO ZAUGG

«Krisen eröffnen immer auch Chancen, – beruflich wie persönlich.»

Welche positiven Kompetenzen zeigen Menschen trotz oder gerade durch psychische Herausforderungen – und wie profitieren Teams davon?

Jeder Mensch erlebt Phasen im Leben, in denen er psychisch herausgefordert ist – nicht jeder in der gleichen Intensität. Wer solche Phasen durchlebt, entwickelt oft Fähigkeiten, die in Teams besonders wertvoll sind: für sich einzustehen, Grenzen zu erkennen, Selbstfürsorge zu üben und bewusst mit Belastungen umzugehen. Diese Kompetenzen werden im Alltag leicht übersehen.

Wenn solche Menschen Teil eines Teams sind, spürt man oft den Unterschied: Das Klima wird offener, empathischer und rücksichtsvoller. Gespräche über Belastungen und Überforderung werden selbstverständlicher, Tabus werden abgebaut, und das Klima im Team, wird insgesamt offener.

Wenn Sie auf Ihre eigene Arbeit zurückblicken: Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse helfen Menschen am meisten, um beruflich und persönlich das zu finden, was wirklich passt?

Alles beginnt mit Selbsterkenntnis: wahrzunehmen, was einem guttut, Energie gibt oder raubt. Mut ist dabei zentral – den Mut, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen, Dinge anzusprechen und sich anderen zuzumuten, so wie wir sind. Rückschläge liefern ebenfalls Hinweise auf den eigenen Weg. Genauso wichtig ist, im Einklang mit uns zu handeln. Wer sich verbiegt, wird langfristig unzufrieden sein, selbst wenn eine Stelle äusserlich attraktiv wirkt.

Praktisch hilfreich ist die «Try-and-Error-Haltung»: ausprobieren, Risiken eingehen und aus Fehlern zu lernen. Schritt für Schritt zeigt sich, was funktioniert. Diese Haltung fördert Flexibilität, Experimentierfreude und Mut – und bringt Menschen ins Handeln, statt auf das perfekte Ziel zu warten.

Marco Zaugg: «Ich arbeite nicht mit fertigen Lösungen. Oft zeigt sich erst im Tun, was wirklich passt.»

War der Wechsel zum Coaching für Sie selbst eine solche Neuorientierung?

Ja, auf jeden Fall. Ich habe sehr lange beim Bundesamt für Umwelt gearbeitet, zuletzt in leitender Funktion. Mit Mitte 40 begann sich bei mir etwas zu verändern – zunächst ohne bewussten Entscheid zur Neuorientierung.

Rückblickend weiss ich: Neuorientierung beginnt oft leise, über Interessen, Impulse und kleine Schritte, lange bevor man sie beim Namen nennen kann. Bei mir zeigte sich das zunächst im Wunsch nach mehr Raum und im Ausprobieren neuer Dinge.

Ein Seminar über Entscheidungsprozesse führte schliesslich zu einer Standortbestimmung, die mir klar machte: «Meine Zeit beim Bundesamt ist vorbei.» Ich entschied mich dann bewusst für eine fundierte Ausbildung zum Coach. Es war kein abrupter Schnitt, sondern ein Weg, der sich aus kleinen, bewussten Schritten entwickelt hat.

Autorin: Esther Wyler

ZUR PERSON:

MARCO ZAUGG (1954) studierte Recht an der Universität Bern und erwarb das Rechtsanwaltspatent. Nach Stationen im EDA, Journalismus und langjähriger Tätigkeit beim BAFU gründete er 2002 seine eigene Praxis als Coach. Seine Schwerpunkte sind neben Laufbahn/Neuorientierung auch Umgang mit Stress/Burn-out-Prävention, Führung/Leadership, Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein, Konflikte/Krisen, Arbeitstechnik und Kommunikation. Zaugg ist geschieden, Vater von zwei erwachsenen Söhnen und lebt in Bern.

Weitere Informationen:

> www.marcozaugg.ch

Marco Zaugg:

«Praktisch hilfreich ist die
«Try-and-Error-Haltung»:
ausprobieren, Risiken eingehen und aus Fehlern zu lernen.
Schritt für Schritt zeigt sich,
was funktioniert.»

GEWA FÖRDERVEREIN

Du kannst Leben verändern

Manchmal wirft das Leben Menschen aus der Bahn – durch eine psychische Erkrankung oder eine plötzliche Krise. Genau dann ist schnelle und menschliche Hilfe entscheidend. Der Förderverein springt dort ein, wo andere Hilfen fehlen. Direkt, unbürokratisch und wirksam.

Geschichten, die berühren – Hilfe, die der Förderverein möglich macht.



Jürg Scheuner lebt seit 21 Jahren mit Multipler Sklerose. Bei der GEWA fand er einen angepassten Arbeitsplatz und neue Stabilität. Die vom Förderverein ermöglichte Ausbildung zum Peer eröffnet ihm heute die Möglichkeit, andere Betroffene professionell zu begleiten.

Sina lebt mit Epilepsie und liess sich dennoch nicht entmutigen. Dank eines angepassten Arbeitsplatzes bei der GEWA und der durch den Förderverein ermöglichten myPeer-Ausbildung fand sie neue Stabilität und eine sinnstiftende Aufgabe. Ihre Geschichte zeigt, wie gezielte Förderung Zuversicht schafft und Entwicklung ermöglicht.



Jetzt spenden – jede Spende erzählt eine Geschichte von neuer Hoffnung.

Spendenkonto:

IBAN CH34 0630 0016 6538 6190 1

GEWA Förderverein

3052 Zollikofen

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



Weitere Informationen:

> www.gewa.ch/förderverein