

**Christian Sauer** ist Coach und Dozent in der Journalistenfortbildung. Zuvor hat er 15 Jahre als Reporter, Redakteur und Redaktionsleiter gearbeitet, zuletzt als Stellvertretender Chefredakteur von "chrismon". 2007 erschien sein Ratgeber "Souverän schreiben" bei FAZ-Buch. Kontakt: [www.christian-sauer.net](http://www.christian-sauer.net), [cs@christian-sauer.net](mailto:cs@christian-sauer.net). Wir fragten Christian Sauer, was Coaching für Freie konkret bedeutet.

*djv.de/freie*: Herr Sauer, Sie unterrichten nicht nur viel rund um das Thema Medien und Journalisten, sondern Sie bieten beispielsweise freien Journalisten ein Coaching an. Wieso sollten sich freie Journalisten coachen lassen - wäre es nicht viel wirkungsvoller, gleich auf ein Seminar zu gehen, bei dem man lernt, über glühende Kohlen zu gehen oder auf Nagelkissen zu sitzen?

**Sauer: Nagelkissen und glühende Kohlen haben freie Journalisten schon im Alltag genug. Sie müssen immer superflexibel sein, erstklassige Leistung bei mäßiger bis unverschämter Bezahlung bringen und sich dabei auch noch mit arroganten Redakteuren rumschlagen. Coaching kann helfen, diesem harten Job trotzdem etwas abzugewinnen: zumindest ein ausreichendes Einkommen, vernünftige Arbeitsbedingungen – und manchmal sogar Stolz und Zufriedenheit.**

*djv.de/freie*: Anfragen beim DJV, wer denn als Coach zu empfehlen sei, kommen zur Zeit fast ausschließlich von Frauen. Ist Coaching ein rein weibliches Ding oder haben Männer einfach nur Angst, ihr Gesicht zu verlieren, wenn sie einmal um Hilfe bitten?

**Sauer: Auch ich habe zu 90 Prozent Frauen als Coaching-Kunden. Männer lassen sich nicht so gern helfen, stimmt. Nur: Wer sich coachen lässt, bittet ja gar nicht um Hilfe. Er zeigt eher Stärke, weil er sich entscheidet, in beruflichen Schlüsselsituationen – Existenzgründung, Einarbeitungszeit, Umsatzkrise etc. – seine Kräfte zu konzentrieren. Durch Beratung macht er das Beste aus sich. Ich sehe den Coach nicht als Rotkreuzschwester, sondern als Lotsen in unbekanntem Meerenge. Wer sein Schiff liebt und Zeit sparen will, holt lieber den Lotsen an Bord.**

*djv.de/freie*: Manche Leute verbinden mit dem Coach eine Person, der kurz vor dem Wettbewerb noch einmal richtig die Nackenmuskeln durchmassiert. Was macht ein Coach eigentlich konkret?

**Sauer: Massieren kann ich leider nicht, Luft zufächeln vielleicht. Aber im Ernst: Die Coaching-Branche ist sehr unübersichtlich. Jeder Coach arbeitet anders, und viele haben keine systematische Ausbildung oder machen das als Therapeuten so nebenbei mit. Ich kann für mich sagen, dass ich in einem Vorgespräch und dann wieder am Anfang eines jeden Coaching-Termins die Ziele und Anliegen des Kunden kläre und dann dafür Sorge, dass er möglichst da landet, wo er hinwill. Beispiel: Wenn eine freie Kollegin ihr Einkommen erhöhen will, arbeite ich mit ihr an ihrem Profil, ihrem Kundenportfolio, ihrer Honorargestaltung, ich mache sie mit Grundlagen des Marketing für Freie vertraut, ich unterstütze sie dabei, ein angemessenes Selbstbild zu entwickeln. Im Kern bin ich Klärungshelfer.**

*djv.de/freie*: Was kann ein Coach nicht?

**Sauer: Das Problem des Kunden an seiner Stelle lösen. Ich lege mich dafür ins Zeug, dass er den richtigen Lösungsweg findet, das nötige Wissen hat und seine Kräfte mobilisiert. Handeln muss der Kunde dann allein.**

*djv.de/freie*: Für welche Themen taugt denn Coaching als pädagogische Methode bei freien Journalisten?

**Sauer: Meistens geht es um Strategiekklärung, Aquisse, Honorarverhandlungen, Konflikte mit Auftraggebern, Mehrfachverwertung. Und fast immer steht die Frage im Hintergrund: Wie gut bin ich eigentlich? Die Freien kriegen ja viel zu selten eine klare und präzise Rückmeldung auf**

**ihre Arbeit. Ich fange dann oft damit an, dass wir ein Profil erarbeiten. Ich gebe ein ausgewogenes Detailfeedback auf Texte und Beiträge, wie es in Redaktionen praktisch immer unter den Tisch fällt. Ich sage, wo ich Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten sehe, wo Marktchancen – und wo Zugangsbarrieren.**

djv.de/freie: Wie lange dauert ein Coaching - oder sollte man sich regelmäßig (wieder) coachen lassen?

**Sauer: Coaching ist keine Therapie, sondern bedeutet kurzzeitige Unterstützung in beruflichen Situationen. Ich vereinbare keine Mindestabnahme, manchmal ist schon nach dem zweiten Termin alles Wichtige angesprochen, der Kunde hat reichlich zu tun mit der Umsetzung und meldet sich gar nicht wieder oder erst nach zwei Jahren mit ganz anderen Anliegen. Mehr als zehn Termine habe ich noch mit keinem Kunden gemacht.**

djv.de/freie: Sie coachen ja schon einige Zeitlang. Gibt es eigentlich auch einmal Rückmeldungen von Teilnehmern, dass ein Coaching wirklich etwas gebracht hat?

**Sauer: Die gibt es glücklicherweise ständig. Ich mache die Arbeit auch deshalb so gern, weil ich mir als Coach ganz direkt sagen lassen kann, ob ich Leistung bringe oder nicht. In der Regel kann ich den Kunden soviel Klarheit und Sicherheit vermitteln, dass sich das Coaching relativ rasch auszahlt. Da es eine sehr persönliche Arbeit ist, funktioniert das aber nicht immer. Einmal habe ich einem Kunden, der mit einer meiner Coaching-Methoden nicht klarkam, dann einfach die Stunde nicht berechnet. Ich will am Erfolg meiner Kunden verdienen, nicht an ihrer Anwesenheit.**

djv.de/freie: Wenn man/frau hinsichtlich irgendwelcher Themen Expertenwissen hat, ist das ausreichend, um als Coach zu arbeiten? Oder gibt es irgendwelche Kriterien oder Ausbildungsstandards, die eingehalten werden sollten?

**Sauer: Das Allerwichtigste ist das Vorgespräch. Ich kann nur jedem Interessenten raten, den Coach mit Fragen nach seiner Kompetenz und Ausbildung zu löchern. Und unbedingt darauf achten, ob die Chemie stimmt, ob Vertrauen möglich ist. Wenn nicht, lieber weitersuchen. Formal darf man von einem professionellen Coach eine Spezial-ausbildung erwarten. Allgemeine Beratungserfahrung und Branchenkenntnis sind keine Garantie. Gerade erfahrene Medienleute sind oft zwar kommunikativ versiert, aber lausige Berater, weil sie das Zuhören verlernt haben.**

freien infos: Letzte Frage: Haben Sie sich eigentlich auch schon einmal coachen lassen - und indiskrete Frage: worin/wofür?

**Sauer: Aber klar, mehr als einmal. Ich habe immerhin einen gut dotierten Leitungsjob aufgegeben, um mir systematisch mein eigenes Beratungsbüro aufzubauen. Da habe ich über die Jahre drei verschiedene Coaches in Anspruch genommen. Einen für die Entscheidungsfindung, einen für die Gründungsphase, einen für die persönliche Stabilität in der neuen Rolle. Denen verdanke ich viel.**

Das Interview wurde per E-Mail geführt.