

Anne Pelster ist systemischer Coach und möchte Menschen dabei helfen, durch mehr Selbstreflexion zufriedener zu werden

# Krefelderin sucht nach Ursachen für Konflikte

Von André Lerch

Kleine Dinge können viel verändern. Das hat Anne Pelster verstanden und daraus eine Lehre für sich und ihre Mitmenschen entwickelt. An kleinen Schraubchen drehen, anstatt gleich alles zu hinterfragen oder gar zu verwerfen. Die Krefelderin hat sich mitten im sozialschwachen Hardenberg- und Kronprinzenviertel als systemischer Coach niedergelassen, um bei ihren Klienten aus allen Bevölkerungsschichten genau das aufzuspüren: Die Ursachen für Konflikte im Alltag, Privatleben und im Beruf in Gesprächen herausarbeiten, um mehr Zufriedenheit und Glück zu ermöglichen und ein harmonischeres Miteinander anzustreben.

Schon seit April lädt sie Menschen zu sich in die Räumlichkeiten an die Dießemer Straße ein, um mit ihnen ihre Probleme zu erörtern. Zuvor hatte sie schon über mehrere Wochen auch Einzelcoachings bei ihr zu Hause angeboten, als Neu-Selbstständige. Die große Fläche im ehemaligen Restaurant ihres Mannes unweit des Kreisverkehrs, wo die Hardenberg- in die Schwertstraße übergeht, aber gewährt mehr Platz für Gruppen, Teams und die nötige Distanz, wenn auch mal Konfliktparteien zusammenkommen. Geschützte Räume sozusagen, keine Büroräume eines Unternehmens. Ein Ort, wo jeder frei sprechen kann, ohne von anderen gehört zu werden – und sich ganz auf das Gespräch einlassen kann.

„Es sind oft Themen des Einzelnen, der ein Problem ver-

spürt, nicht die der Anderen“, sagt die Trainerin Anne Pelster. „Das Coaching hilft beim Perspektivwechsel. Es fördert die Selbstreflexion.“ Seien es beispielsweise Führungskräfte, die sich von ihren Mitarbeitern nicht respektiert, nicht als Chef anerkannt fühlen. Oder Familienmitglieder, die ihre Rolle von zu Hause mit der Rolle im Beruf nicht vereinen können. „Ich unterstütze sie dabei, einen anderen Blick auf das Ganze zu erhalten.“ Andere Generationen, andere Wege zum Ziel, so verrät es die Trainerin. „Da hilft es, auch mal offener zu sein, ohne aber das Gefühl zu haben,

**„Die Uhren ticken hier anders. Ich möchte zeigen, was hier geht.“**

**Anne Pelster zur Arbeit in ihrem Einzugsgebiet Hardenbergplatz und Kronprinzenviertel**

Kontrolle abzugeben.“ Pelster kommt zum Schluss: „Oft sind es eben auch Kleinigkeiten, die jeder tun kann und die aber nicht jeder sieht im Alltag.“ Die Krefelderin hat sich nach eigener Aussage schon immer für dieses Thema im Besonderen erwärmen können: Wie Menschen friedlicher zusammenleben können? Das habe die Motivation gefördert, systemisch zu denken, also das System hinter dem Konflikt zu ergründen. „Das eigene Verhalten zu verändern, löst ungeahnte Reaktionen bei der Gegenseite aus.“ Veränderung und Entwicklung gingen einher. Seit fast 20 Jah-

## Zur Person

**Coaching** Anne Pelster bietet an der Dießemer Straße 46 Einzel-, Team- und Paarcoaching an. Auch bei Trennungen fungiert sie als Mediatorin. Gespräche bietet sie für private oder berufliche Anliegen an. Die Coachings können entweder im Videogespräch stattfinden oder in einem persönlichen Austausch. Die Präsenzvariante wird jedoch empfohlen, um alle verbale und nonverbale Kommunikation besser zu erkennen und zu deuten. Die Krefelderin ist zertifizierte Trainerin in der Deutschen Gesellschaft für Coaching. Weitere Infos unter:

@ coaching-ap.de

ren ist Anne Pelster auf diesem Gebiet unterwegs. „Ich möchte Menschen auf diesem Weg begleiten, die Themen hinter den Themen finden, genau hinschauen, woher die Probleme und die Unzufriedenheit rühren.“ Oft seien es eben weiche Faktoren, die eine große Rolle spielten. Ein Umdenkprozess könne Langzeit-Krankmeldungen oder gar Kündigungen vorbeugen.

2005 gründete sie mit ihrer Schwester an der Oppumer Straße ein Weiterbildungsunternehmen, ganz in der Nähe des heutigen Standorts, sammelte 17 Jahre Erfahrung



Anne Pelster ist systemischer Coach und möchte in ihrem Stadtteil Cracau etwas verändern.

Foto: Mark Mocnik

als Führungskraft, bei der Personalentwicklung und als Beraterin für Qualitätsmanagement, bildete sich zudem zum systemischen Coach weiter. Oft befasste sie sich in ihrer Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund. Das Hardenberg- und Kronprinzenviertel, ein sehr heterogenes Viertel damals wie heute, mit hoher Arbeitslosigkeit und hoher Dichte

an Menschen mit ausländischen Wurzeln, liefert dabei ein Betätigungsfeld. Alltagskonflikte, dazu Probleme im öffentlichen Raum, beschäftigen die Einwohner. Pelster, die nach dem Abitur zum Studium nach München abgewandert war, dort neun Jahre lebte, die es dann aber mit ihrem Mann und dem ersten Kind 1995 zurück nach Krefeld zog, habe immer ein besonde-

res Interesse an diesen Menschen empfunden. Das Thema der interkulturellen Konflikte ist ein häufiges bei ihrer Arbeit gewesen. Man müsse eben diese Nachbarschaft verstehen. „Die Uhren ticken hier anders“, sagt sie. Die Stadt leistet viel Quartiersarbeit vor Ort. Anne Pelster packt mit an, unterstützt mit ihrem Coaching. „Ich möchte zeigen, was hier geht“, sagt sie

entschlossen – und will eben nicht in die Litanei der Dauernörgler einsteigen. „Was die Stadt hier bei der Quartiersarbeit leistet, ist großartig“, erzählt Pelster, die für eine aktive Bürgerschaft eintritt, auch als ehrenamtliche Mediatorin fungiert. Das Gelingen des interkulturellen Zusammenlebens sei ganz wesentlich. Daran will die Krefelderin mitwirken.