

# Mut, Neues zu wagen

Neues wagen: Transformationscoach Monika Kletzmayr weiß, warum man seiner inneren Stimme folgen sollte.



## „Der Erfolg im Außen hat sich nicht im Inneren wiederspiegelt“

Monika Kletzmayr, 40, hat einen Topjob aufgegeben, um mehr Sinn zu finden.

Ich habe BWL und Wirtschaftspsychologie studiert und bin nach dem Studium gleich beruflich durchgestartet. Ich war sehr energiegelad und bin schnell aufgestiegen. Mit Ende 30 hatte ich die HR-Ledung in einem Konzern mit damals 2.000 Mitarbeiterinnen – der absolute Jackpot. Ausdauer könnte man nicht sein. Trotzdem hat sich der Erfolg im Außen nicht in meinem Inneren widerspiegelt. Ich habe 30, 80 Stunden in der Woche gearbeitet, am Ende der Zeit war ich körperlich total erschöpft. Umgekehrt 2013, 2014, 2015 habe ich begonnen, mich etwas anders zu man-

nen Leben zu machen. Ich habe die Yogaüberrausbildung gemacht, habe mit Surfen angefangen – alles, was dazu beitragen konnte, mich selbst mehr zu spüren. Der Prozess hat circa ein- einhalb Jahre gedauert. In- geschwehen war mir mehr ein kleines Streichen nötig, um den Anstieg zu geben, mein Leben wirklich zu ver- ändern. Ich habe damals eine Coachingschulung gemacht, der Trainer sagte zu mir: „Frau Kletzmayr, Sie haben Potenzial. Wollen Sie nicht in Richtung Beratung und Coaching gehen?“ Das war der Moment, wo ich ge- merkt habe: Es gibt auch ein anderes Leben. Ich habe

meinen Job gekündigt und mich entschieden, ein Jahr Auszeit zu nehmen. Aber nicht im Sinne von „Ich gehe auf eine Geschäftsreise“ – ich bin hergeblieben und habe viel ausge- probiert, unterschiedliche Initi- ationen unterstützt. Ich habe mir Dinge gemacht, die ich wirklich sinnvoll fand. Das hat mich zu meinem aben- teueren Coachjob als Beraterin geführt, bis ich mit 36 – ungeplant – schwanger wurde. Hier ist alles wieder etwas sicherer angeordnet worden, aber trotzdem, habe ich begonnen, mich noch intensiver nach meinem eigenen Kompass auszu- richten. Es hat alles ein paar

Jahre gedauert, aber heute habe ich mein eigenes On- line-Business-Coaching unter- richtet. Das gibt mir Zeit für alles, was mir wich- tig im Leben ist. Mein perfekter Tag sieht so aus, dass ich nicht vor 10 Uhr aufstehe zu arbei- ten – heute war ich in der Früh eine Stunde im Wald, hatte Zeit für Yoga und Journaling. Ich arbeite bis drei Uhr, dann widme ich mich meiner Familie. Meine Arbeit besteht darin, Men- schen zu begleiten, das er- folgt mich total. Für mich ist ein gutes Leben, wenn ich mir selbst ruhige und alle Anteile in mir Platz haben dürfen.



## „Der Erfolg im Außen hat sich nicht im Inneren wiederspiegelt“

Monika Kletzmayr, 40, hat einen Topjob aufgegeben, um mehr Sinn zu finden.

Ich habe BWL und Wirtschaftspsychologie studiert und bin nach dem Studium gleich beruflich durchgestartet. Ich war sehr energiegelad und bin schnell aufgestiegen. Mit Ende 30 hatte ich die HR-Ledung in einem Konzern mit damals 2.000 Mitarbeiterinnen – der absolute Jackpot. Ausdauer könnte man nicht sein. Trotzdem hat sich der Erfolg im Außen nicht in meinem Inneren widerspiegelt. Ich habe 30, 80 Stunden in der Woche gearbeitet, am Ende der Zeit war ich körperlich total erschöpft. Umgekehrt 2013, 2014, 2015 habe ich begonnen, mich etwas anders zu man-

nen Leben zu machen. Ich habe die Yogaüberrausbildung gemacht, habe mit Surfen angefangen – alles, was dazu beitragen konnte, mich selbst mehr zu spüren. Der Prozess hat circa ein- einhalb Jahre gedauert. In- geschwehen war mir mehr ein kleines Streichen nötig, um das damit zu gehen, mein Leben wirklich zu ver- ändern. Ich habe damals eine Coachingschulung gemacht, der Trainer sagte zu mir: „Frau Kletzmayr, Sie haben Potenzial. Wollen Sie nicht in Richtung Beratung und Coaching gehen?“ Das war der Moment, wo ich ge- merkt habe: Es gibt auch ein anderes Leben. Ich habe

meinen Job gekündigt und mich entschieden, ein Jahr Auszeit zu nehmen. Aber nicht im Sinne von „Ich gehe auf eine Geschäftsreise“ – ich bin hergeblieben und habe viel ausge- probiert, unterschiedliche Initi- ationen unterstützt. Ich habe mir Dinge gemacht, die ich wirklich sinnvoll fand. Das hat mich zu meinem aben- teueren Coachjob als Beraterin geführt, bis ich mit 36 – ungeplant – schwanger wurde. Aber jetzt wieder etwas sicherer angeordnet worden, aber trotzdem, habe ich begonnen, mich noch intensiver nach meinem eigenen Kompass auszu- richten. Es hat alles ein paar

Jahre gedauert, aber heute habe ich mein eigenes On- line-Business-Coaching unter- richtet. Das gibt mir Zeit für alles, was mir wich- tig im Leben ist. Mein perfekter Tag sieht so aus, dass ich nicht vor 10 Uhr aufstehe zu arbei- ten. Heute war ich in der Früh eine Stunde im Wald, hatte Zeit für Yoga und Journaling. Ich arbeite bis drei Uhr, dann widme ich mich meiner Familie. Meine Arbeit besteht darin, Men- schen zu begleiten, das er- folgt mich total. Für mich ist ein gutes Leben, wenn ich mir selbst ruhige und alle Anteile in mir Platz haben dürfen.

Ausgabe Juni 2021 Die Wienerin

# Mut, Neues zu wagen

Der inneren Stimme folgen ist nicht immer leicht. Das weiß Transformationscoach Monika Kletzmayr aus eigener Erfahrung. Wie es trotzdem funktionieren kann, erklärt sie im Gespräch.

DerText: Ulrike von der Lippe

**M**it Anfang 37 schon ziemlich überfordert über meine Arbeit. Durch langjährige Erfahrung in der Medienbranche und die Verantwortung für ein großes Unternehmen ist es mir schwer gefallen, mich zu öffnen und meine eigenen Bedürfnisse zu äußern. Ich habe mich immer wieder gefragt, wie ich es schaffen soll, meine Visionen umzusetzen. Die innere Stimme ist oft so leise, dass man sie überhört. Ich habe mich immer wieder gefragt, wie ich es schaffen soll, meine Visionen umzusetzen. Die innere Stimme ist oft so leise, dass man sie überhört. Ich habe mich immer wieder gefragt, wie ich es schaffen soll, meine Visionen umzusetzen.



Ausgabe Februar 2021 Steirerin

## Auf Herzensklarheit folgt Erfolg

Monika Kletzmayr ist Transformationscoach und begleitet ihre Kund/innen in die von ihr vorgelebte „Herzensklarheit“. Sie unterstützt erfolgreiche Frauen (und Männer) dabei, der inneren Stimme zu folgen und mutige Entscheidungen zu treffen, um ein ganz individuelles Verständnis von Erfolg zu definieren.



Foto: Marija Kanizaj

Ihre Online Coachings zur von ihr entwickelten „Herzensklarheit“ sind gerade in diesem Jahr bestens gebucht, denn: „2020 ist ein Jahr mit einer hohen Veränderungsenergie“, analysiert Monika Kletzmayer die Anfragen seit Corona. Nach ihrer langjährigen Tätigkeit in den Bereichen HR und Organisationsentwicklung in einem international agierenden Konzern hat Monika gekündigt. „Ich hatte hart darauf hingearbeitet, aber als ich mit Anfang 30 meine großen Karriereerfolge feiern und genießen sollen, stellte sich nicht die erwartete Erfüllung in mir ein“, erzählt Monika. Es folgte ein Jahr Auszeit, um herauszufinden, was sie wirklich möchte und Monika sich die Sinnfrage nach dem „Warum möchte ich das und was möchte ich wirklich?“ stellte. Anschließend ist sie in die Organisationsberatung gewechselt und hat Unternehmen bei den Themen „Selbstorganisation“ und „hierarchiefreie Organisation“ gecoacht.

Nach Schwangerschaft und Trennung von ihrem Lebensgefährten sei die Sinnfrage dann immer stärker in den Vordergrund gerückt, woraufhin sie ihr eigenes Online Coaching-Unternehmen gründete. „Einfach war das nicht immer! Die süßeste Überraschung war, als ich ungeplant und inmitten des Aufbaus meiner Selbständigkeit Mutter wurde. Das hat so einiges auf den Kopf gestellt. Doch heute kann ich meine Kund/innen aufgrund dieser lebensverändernden und herausfordernden Erfahrungen zu meinem Herzensweg noch fließender in deine eigene, ganz persönliche Herzensklarheit führen“, erklärt Monika.

### **Mit weniger Tun ALLES erreichen**

Monika Kletzmayer begleitet erfolgreiche Frauen (und Männer) nach Hause in ihre „Herzensklarheit“. Das Konzept lautet wie folgt: „Es bedeutet, dass ich den Stimmen, die meine innere Wahrheit sind, Gewicht gebe. Da es ohnehin keine absolute Wahrheit gibt, wir uns aber oft nach dem Außen statt dem Innen richten, entstehen Gefühle von Zweifeln und Hadern. Das macht uns unglücklich und unzufrieden. Die Gefühle des Herzens sind aber Freude und Leichtigkeit sowie die Frage: Wie kann ich der Welt am besten dienen?“

Die meisten Kund/innen sind weiblich und in Führungspositionen. Diese stehen oft vor großen Lebensentscheidungen und brauchen dabei Unterstützung. Es geht bei den Online Coachings darum, auf nichts verzichten zu müssen und mit weniger zu tun alles zu erreichen. Monikas eigener Weg dabei war, von einer 50 Stunden Woche auf eine 20 Stunden Woche zu kommen und trotzdem ein Spitzeneinkommen zu beziehen. Die Ziele der Kund/innen sind allerdings sehr vielseitig und individuell. Pro Coaching bleibt die Betreuung für drei Monate aufrecht. Monika ist davon überzeugt, dass das Leben es gut mit einem meint und man mit Leichtigkeit und einem Plan alles schaffen kann. „Erfolg folgt auf Freude“, ist einer ihrer Glaubenssätze. Wenn man aus dem Herzen spricht, könne man sehr klar sagen, was man sich wünscht. Und auf diese Sinnsuche begibt sich Monika mit ihren Kund/innen sehr erfolgreich.

## **Mutige Schritte zur eigenen Herzensklarheit**

Obwohl sie auf Frauen-Coachings spezialisiert ist, melden sich auch immer wieder „mutige“ Männer. „In Wahrheit geht es nicht ums Geschlecht, es geht um die weibliche Energie (die hat nichts mit Geschlecht zu tun). Unsere aktuelle Gesellschaft ist von der männlichen Energie geprägt. Wir haben gelernt, unsere männlichen Aspekte zu leben, um damit etwas zu erreichen“, erzählt sie. „Push“ und Leistung sowie Anstrengung und nach „vorn gerichtete Energie“ sei männlich – weibliche Energie heiße aber „einfach zu empfangen“.

„Alles was ich in den Online Coachings tue, ist hinzufügen in das Empfangen und in die Kreativität. Dann handle ich gezielt und da brauche ich wieder die männliche Energie. Meine Energie ist keine Push-Energie, sie macht nur sichtbar, was ohnehin schon da ist, nur verschüttet war.“ Nach dem Ergebnis ihres Coachings sei man „innerlich aufgestellt“ und habe den Mut, Veränderungen zu wagen und einer inneren Stimme zu folgen, die bisher immer zu leise war. Circa 50 Prozent ihrer Kundinnen und Kunden buchen anschließend weiter oder wissen nach dem dreimonatigen Online Coaching, was ihnen guttut, um selbst dranzubleiben. Dafür müsse sie ihr eigenes Mindset ständig überprüfen und mit gutem Beispiel vorangehen. „Die Kunden und Kundinnen spüren, was für ein Strahlen von mir ausgeht und dass es sich lohnt, dranzubleiben. Sie treffen mutige Entscheidungen, da es oft darum geht, eine Kündigung auszusprechen oder ein eigenes Business aufzubauen. Hierbei sind der Weg und das Tempo entscheidend.“

Neu im Programm ist die „Herzensklarheit Businessclass“ für Frauen und Männer, die gerade ein Online Unternehmen gründen. Darin gibt es Live Zoom Meetings alle 14 Tage – man hat die Gruppe an Gleichgesinnten und 1:1 Meetings mit Monika Kletzmayr zur Verfügung, um auf Wünsche genauer einzugehen und individuelle Lösungen zu entwickeln. Monika hat noch viele Ziele, unter anderem würde sie gerne viel ortsunabhängiger leben und mehrere Monate im Jahr an schönen Orten verbringen. „Ich liebe den ‚Workation-Style‘ und kann mir künftig sehr gut vorstellen, einwöchige Coaching-Retreats an den schönsten Plätzen der Welt zu organisieren“, skizziert Monika ihre Visionen.