



## SBLV-Vermittlung von Hilfe & Unterstützung

Auf der Online-Plattform des SBLV finden Frauen und Männer vom Land Hilfe. Zum Angebot gehören eine Sammlung diverser Merkblätter und Ratgeber, die auf der Website [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch) heruntergeladen werden können sowie ein Netzwerk von Coaches, Mediatoren und Rechtsanwälten, die das ländliche Umfeld und die Landwirtschaft kennen und die vom SBLV empfohlen werden.



**Frau  
Kreis Christina**

**kreiscoaching  
Birkenhof 1  
8566 Engelswilen TG**

**Tel. 079 927 22 42  
info@kreiscoaching.ch**

### **Frau Kreis, Sie sind als Mediatorin und Coach auf unserer Plattform «SBLV-Vermittlung von Hilfe & Unterstützung» aufgeführt. Was ist Ihr persönlicher Bezug zur Landwirtschaft?**

Ich bin in einem 3-Generationen-Haushalt auf einem kleinen Landwirtschaftsbetrieb im Thurgau aufgewachsen. Wir fünf Kinder mussten viel mithelfen, da unser Vater gesundheitlich immer wieder an seine Grenzen oder auch darüber hinauskam. Somit waren wir bereits früh mit den Tätigkeiten der Landwirtschaft und dem Haushalt konfrontiert. Mein Weg führte in den Bildungsbereich zur Lehrerin für Textiles Gestalten und Hauswirtschaft, später auch zur Schulleiterin und zum Coach. Heute arbeite ich Teilzeit als Coach und Lehrerin.

Gesucht habe ich den Landwirt nicht. Aber wie es der Zufall wollte, lebe ich nun seit bald dreissig Jahren zusammen mit meinem Mann auf unserem Landwirtschaftsbetrieb. Die beiden Kinder sind bereits ausgezogen und wir haben wieder mehr Freiheiten.

### **Was motiviert Sie, Ihre Dienste auf der SBLV-Plattform vermitteln zu lassen?**

Es ist mir wichtig, einen Bezug zur Tätigkeit und der Lebenssituation der Menschen zu haben, die ich coache. Dadurch kann ich besser und «echter» nachvollziehen, was die Menschen beschäftigt. Dies ermöglicht ein «schnelleres auf den Punkt kommen» und damit ein effizienteres Coaching.

Landwirtschaft ist ein komplexes Gebilde. Viele Betriebe sind belastet, finanziell und zeitlich, aber auch mental. Gerne setze ich mich ein, damit eine Entlastung stattfinden kann und die Menschen zu mehr Ruhe finden können. Eine Erfahrung, die ich auch selbst machen durfte.



### **Wieso sollen sich Bäuerinnen und Bauern gerade bei Ihnen melden?**

In der Landwirtschaft begegne ich vielen Herausforderungen, auch Überforderungen im Zusammenhang mit dem Betrieb, den Vorgaben, der Familie, dem nahen zusammenleben und zusammenarbeiten. Mit meinem Erfahrungshintergrund aus Landwirtschaft, Bildung und Coaching, gesundheitlichen Herausforderungen, Mutter und Ehefrau kann ich schnell auf die Themen der Frauen und Männer eingehen.

Auf meiner Homepage lautet der Einstiegssatz: «Veränderung aktiv gestalten. Und die Herausforderung fühlt sich leichter an». Meist ist es nicht möglich, die Veränderung abzuwenden. Sie ist da, ob wir wollen oder nicht. Ziel im Coaching ist, die Perspektiven und Möglichkeiten im Umgang mit der Veränderung herauszuarbeiten und Lösungen zu finden. Manchmal reicht eine Aussensicht, manchmal braucht es mehr. Dann werden Ziele, Bedürfnisse und Hindernisse benannt und anschliessend Methoden zur Überwindung der Hindernisse erarbeitet. Das können kleine oder grössere Schritte sein. Schlussendlich geht es darum, das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken, was ein gutes Gefühl auslöst. Gerne gebe ich auch Zusammenhänge zum generellen menschlichen Verhalten weiter. Dieses Wissen nimmt oftmals den Druck von der Person weg und führt zu einer ersten Erleichterung.

### **Sind die Anfragen sehr unterschiedlich oder zeichnen sich Themenschwerpunkte ab?**

Im Coaching gibt es kein «Nicht-Thema», entsprechend vielseitig sind die Anfragen. Immer geht es um Situationen, die uns gedanklich verfolgen, negativ beeinflussen, schwächen, Energie fressen und ungute Gefühle auslösen. Und: Es müssen Lösungen her, um weniger belastet zu sein. In der Landwirtschaft häufiger vorkommend sind unbewusste und/oder nicht kommunizierte Erwartungen und Bedürfnisse. Ein klassisches Beispiel sind daraus entstehende Generationenkonflikte. Auch das «Schlechte Gewissen», das sich meldet, wenn jemand sich Auszeiten gönnt oder auch «Innere Zerrissenheit», wenn die Frau zusätzlich auswärts arbeitet und es eigentlich genügend Arbeit auf dem Hof gäbe, sind Themenschwerpunkte.

### **Wo müsste man Ihrer Meinung nach ansetzen, damit weniger Probleme auftreten?**

- a. Sensibilisierung, dass es Coaching gibt und es hilft, Herausforderungen zu meistern. Im Schulbereich gehört Coaching zur Professionalität. In der Landwirtschaft werde ich immer wieder gefragt, was ich da so mache. Diese Frage wird in der Schule nicht mehr gestellt. Das wünsche ich mir auch für die Landwirtschaft.
- b. «Es ist mir zu teuer, ein Coaching zu beanspruchen». Bei den Stundenlöhnen in der Landwirtschaft stellt sich häufig die Frage, weshalb dieser Preis bezahlt werden soll. Der Landmaschinenmechaniker kostet auch. Die Reparatur der kaputten Maschine kann nicht aufgeschoben werden, der Umgang mit der persönlichen Herausforderung hingegen schon. Leider so lange, bis es nicht mehr geht und z. B. ein Burnout diagnostiziert wird. Im Kanton Thurgau haben Lehrpersonen Anspruch auf sechs Stunden unentgeltliches Coaching. So etwas würde ich mir für die Landwirtschaft ebenfalls wünschen. Ich rede dabei nicht von Betriebsberatung im herkömmlichen Sinn. Die braucht es auch. Coaching verstehe ich ergänzend.



- c. Sich mit seinen Themen auseinanderzusetzen, braucht Zeit und Energie. Coaching ist Begleitung im Veränderungsprozess, der nicht nach Feierabend oder am Wochenende schnell durchgeführt werden kann. Wofür ich mir Zeit nehme, ist eine persönliche Entscheidung. Im reich befrachteten Alltag ist «Zeit für sich» zu priorisieren eher noch schwieriger als in anderen Berufsgruppen.

**Was hat Sie im Zusammenhang mit dem Engagement bei der SBLV-Plattform besonders gefreut?**

Die seriöse und speditive Arbeit von Gaby Schürch, Kathrin Bieri und den weiteren Mitarbeitenden auf dem Sekretariat. Gaby reiste extra in den Thurgau, um mich persönlich kennen zu lernen.

Letztes Jahr durfte ich am Vernetzungstreffen mit allen auf der Plattform aufgeführten Personen teilnehmen. Das professionelle Referat und der Austausch unter den Teilnehmenden war sehr bereichernd.

Persönlich freue ich mich, wenn ich jemanden unterstützen kann, die Veränderung aktiv zu gestalten, selbst wirksam zu sein und dadurch Entlastung findet.

Frau Kreis, besten Dank für die Beantwortung der Fragen.

18.10.2023