

Fabienne In-Albon / Persönlichkeits- und Teamentwicklerin

Klarheit dank individueller Bedienungsanleitung

Während dieses Jahres begleiten wir die ehemalige Profigolferin und Olympiateilnehmerin von Rio 2016 Fabienne In-Albon und werfen einen exklusiven Blick hinter die Kulissen.

Mit ihrer Firma «Fabienne In-Albon Milestones GmbH» transformiert Fabienne das Athleten-Mindset in ihre tägliche Arbeit als Persönlichkeits- und Teamentwicklerin und schafft dabei nachhaltig Klarheit, Mut, Fokus und Resilienz. In dieser und den nächsten drei Ausgaben werden wir genauer auf diese vier Säulen eingehen, der Essenz ihrer Arbeit auf den Grund gehen und interessante Beispiele ihrer erfolgreichen Arbeit begleiten. Zum Auftakt beginnen wir mit dem Thema «Klarheit».

«Wer bist du?»

«Dir bewusst zu sein, wer du bist – unabhängig von dem, was du tust.» Genauer gesagt heisst das für Fabienne, dass man sich nicht über den Beruf, den Status oder die Rolle definiert, sondern sich wirklich klar darüber ist, wer man ist. Erst dieses Wissen und dieses Bewusstsein führen dazu, dass man sein volles Potenzial ausschöpfen kann.

Jahrelang hat Fabienne sich über den Sport definiert, über ihren Erfolg oder

Misserfolg. Es war ein ständiger Kampf um Anerkennung, Wertschätzung und Erfolg. Mit ihrem Rücktritt vom Leistungssport war plötzlich genau dieser Bereich, in dem sie gut war, in dem sie diese Punkte abrufen konnte, ihre Komfort-Zone nicht mehr da.

Wenn die Orientierung fehlt

Fabienne erzählt von einem Kunden, nennen wir ihn Alex. Ein junger, aufstrebender Geschäftsmann, immer schon mit dem Ziel des Aufstiegs in die Führungsetage, doch immer wieder wurde er auf diesem Weg ausgebremst – zu jung, zu unerfahren, ohne ausreichendes Know-how. Innerlich wusste Alex jedoch, dass er diesen Weg gehen möchte. Doch aufgrund des Wiederstandes von aussen fühlte er sich unsicher, verlor das Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten und fragte sich immer wieder, ob die anderen wohl recht haben. Kann er jemals seinen Erwartungen gerecht werden oder soll er weitermachen wie bis anhin, wo doch alles gut ist, der Lohn passt und der Job sicher ist?

Und doch liess ihn dieses Gefühl oder der Wunsch nach mehr nicht los. Den Wirrwarr in seinem Kopf überspielte er

Fabienne In-Albon ist überzeugt: «Erst die Klarheit über sich selber führt dazu, dass man sein volles Potenzial ausschöpfen kann.»





Fabienne In-Albon arbeitet auf Augenhöhe mit ihren Kundinnen und Kunden. Sie teilt dabei ihre Erfahrungen, ihre Herausforderungen und deren Lernfelder: «So mache ich es für mein Gegenüber greifbar.»

gekonnt mit etlichen Überstunden. Ein Thema, das Fabienne sehr oft beobachtet und auch von sich selber als Sportlerin gut kennt. Lieber noch etwas mehr arbeiten, um einerseits nicht mit den negativen Gefühlen und Gedanken, ja auch mit der Wahrheit und den eigenen Wünschen in Resonanz gehen zu müssen und andererseits nach aussen ein gutes Bild abzugeben. Alex war verunsichert und wurde von seinen Gefühlen hin und her gerissen.

Jeder kennt dieses Gefühl, wenn die Orientierung fehlt, vor allem dann, wenn Veränderungen im Leben anstehen. Oder wenn man bei der Frage «Wer bin ich?» keine Antwort findet. Klarheit kann aber auch dann zu einem Thema werden, wenn man sich wie Alex seinem Ziel bewusst ist, jedoch nicht genau weiss, wie man dahinkommt, und der Weg sowie die diversen Meilensteine noch nicht sichtbar sind.

Die eigene Klarheit finden

Im Gespräch mit Fabienne wird schnell ersichtlich, dass sie ihre Klarheit im Leben gefunden hat und ihr Mindset so ausgerichtet ist, dass das Leben nun für sie spielt und nicht gegen sie. Sie hat sozusagen eine Bedienungsanleitung

für sich selber, ihre Gedanken und ihre Gefühle erstellt und zwar eine, die sie versteht und auf die sie jederzeit zurückgreifen kann.

Es war wichtig, diese eigene Klarheit wiederzufinden, das heisst, eine persönliche Bedienungsanleitung zu erstellen, die den eigenen Weg, aber auch die nächsten Meilensteine erklärt, die wichtige Informationen zur eigenen Identität liefert und vor allem auch Lösungsschritte für diverse Blockaden und Herausforderungen im Leben bereithält. Zu wissen, dass man diese Anleitung für sich erstellt hat, diese versteht und nutzen kann, schafft das notwendige Vertrauen und führt gleichzeitig zu einer enormen Leichtigkeit, Sicherheit, aber auch Stabilität, und es wird deutlich einfacher, die Dinge mutig anzugehen.

Identitätsmanagement als Basis

Fabienne arbeitet auf Augenhöhe mit ihren Kundinnen und Kunden. Sie teilt dabei ihre Erfahrungen, ihre Herausforderungen und deren Lernfelder. «So mache ich es für mein Gegenüber greifbar», wie Fabienne sagt. Das heisst, als Allererstes ein starkes Fundament aus Vertrauen und Sicherheit zu schaffen. Dazu investiert man viel in das Thema

Identitätsmanagement: «Wer bin ich denn wirklich, unabhängig von dem, was ich tue?» Sich besser kennenzulernen, zu verstehen und sich selber zu führen, ist vor allem – aber nicht nur – für angehende Führungspersönlichkeiten von zentraler Bedeutung. Fabienne bringt zum Ausdruck, wie wichtig es ist, dass man zuerst lernt, sich selber zu führen, bevor man andere führt.

Im zweiten Schritt geht es um konkrete Ziele. Diese wiederum werden in diverse Meilensteine zerlegt, unter anderem auch, um nicht überfordert zu werden, gleichzeitig aber auch immer wieder Erfolgserlebnisse auf dem Weg zu bekommen und dadurch die Motivation hochzuhalten.

Und so konnte Alex den Meilenstein-Prozess mit viel Klarheit beenden und entschied sich dafür, seinen Weg in die Führung nun konsequent, mit viel Freude und grosser Sinnhaftigkeit zu gehen.

Thema in der nächsten Ausgabe

Führung bei sich selber oder in einem Team braucht Mut – diesem Thema gehen wir in der Juni-Ausgabe auf den Grund.

Fabienne In-Albon



schloss 2011 ihr Bachelor in Sport Management in Sydney, Australien ab, bevor sie ins Profiflager wechselte, wo sie bis Ende 2017 aktiv auf der Ladies European Tour spielte. Nach ihrem Rücktritt vom Spitzensport bildete sie sich an der Dr. Bock Coaching Akademie weiter. Seit Jahren setzt sie nun diese Expertise und Erfahrung rund um die Entwicklung von Persönlichkeiten und Teams ein.

FABIENNE IN-ALBON
MILESTONES

Fabienne In-Albon
Milestones GmbH

info@fabienneinalbon.ch
www.fabienneinalbon.ch