

Lena Kampfhofer, Marianne Oshege und Sonja Jüngling gründen Plattform draussencoaching.de

## Neue Wege gehen

Von Pia Weinekötter

**GREVEN.** Nein, es ist keine Notlösung und, nein, es war auch nie der Plan B. Und die Idee des Draußen-Coachings ist auch nicht der Pandemie geschuldet.

Die Coaches Lena Kampfhofer, Marianne Oshege und Sonja Jüngling kennen diese Aussagen nur zu gut. „Die Natur ist ein wunderbarer Lebensraum für sich und wirkt sich positiv auf ein Coaching oder unsere Coachings aus“, erklärt Lena Kampfhofer, die in Greven wohnt und schon seit 2015 als systemische Coachin Familienberaterin im gesamten Münsterland arbeitet.

„Ein Coaching stellt ja meistens auch einen Impuls zur Veränderung für unsere Klientinnen und Klienten dar, so dass wir uns dann



Mit der Gründung ihrer Plattform möchten Lena Kampfhofer, Marianne Oshege und Sonja Jüngling (von links) erreichen, „dass es selbstverständlicher ist, die Anliegen unserer Klientinnen und Klienten auch draußen zu begleiten.“

Foto: Pia Weinekötter

Serie:



**Grevens  
Unternehmen**

auch tatsächlich gemeinsam auf den Weg machen können“, fügt Marianne Oshege hinzu, die als gebürtige Schweizerin mit einem Herz fürs Münsterland seit 2018 als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GfK) von den Riesefeldern aus agiert.

„In der Natur sitzt man sich nicht statisch in einem Raum gegenüber, sondern geht nebeneinander, befindet sich auf gleicher Ebene und kann auch mal die Positionen verändern“, ergänzt Sonja Jüngling, die vom Standort Rinke-ode aus Coachings für die Vielfalt der Beziehungsformen anbietet.

Die Liste der Vorteile vom Draußen Coaching wird bei einem Spaziergang durch die Bockholter Berge schnell länger und es ist klar, dass es sich wirklich um keine Notlösung, sondern um ein gewolltes und vollständig entwickeltes Konzept handelt. „Wir haben jedoch auch alle Zugriff auf Coaching-Räume in Greven und Münster“, stellt Lena Kampfhofer klar. „Denn manche Klientinnen und Klienten wünschen sich

manchmal für ihre Themen ein Coaching im geschlossenen Raum“, verdeutlicht Marianne Oshege.

Die drei Coaches kannten sich über Münsteraner Netzwerke. „Als sie sich vor einem Jahr das erste Mal zu dritt in den Riesefeldern trafen, stellte Lena Kampfhofer, mit 38 Jahren die Jüngste im Bunde, ihre Vision vor: „Warum nicht Draußen-Coaching bekannter und sichtbarer machen?“ Sie musste

nicht viel Überzeugungsarbeit leisten, denn sowohl die 46-jährige Sonja Jüngling als auch die 50-jährige Marianne Oshege ließen sich sofort inspirieren. Die Idee war geboren, wurde schnell zum Selbstläufer und mündete zum 1. März 2022 für die drei Frauen, die Selbständigkeit und Muttersein optimal verbinden, in der Gründung ihres eigenen Unternehmens, der draußen coaching GbR. „Draussencoaching.de ist

eine online-Plattform, auf der sich Coaches mit ihren Draußen-Angeboten zeigen und so über unsere Werbung mit ihren Angeboten in die Sichtbarkeit kommen können“, erklärt Marianne Oshege, die als Juristin auch gleich für die rechtlichen, steuerlichen und administrativen Belange des Unternehmens zuständig ist.

Gegen eine Jahresgebühr laden andere Coaches ihre vielfältigen Draußen-Ange-

bote auf der Plattform hoch und profitieren vom gemeinsamen Auftritt der mittlerweile sieben Coaches – Tendenz steigend.

Doch das sind nicht die einzigen Service-Leistungen, die die drei Gründerinnen bieten. „Außerdem unterstützen wir kollegialen Austausch und Netzwerkarbeit“, betont Sonja Jüngling, die ursprünglich mal Biologie studiert und lange in der Pharmabranche gearbeitet hat. Der Austausch ist besonders wichtig und dabei kann es sich tatsächlich auch um scheinbar unbedeutende Kleinigkeiten handeln, wie die gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin Lena Kampfhofer verdeutlicht: „Nehmen wir mal das Beispiel Moderationskarten: Was ist die optimale Größe? Nimmt man sie besser in einem Rucksack oder in einer Bauchtasche mit nach draußen? Wie nachhaltig können die Karten sein?“

Marianne Oshege bringt es auf den Punkt: „Wir wollen, dass es selbstverständlicher ist, die Anliegen unserer Klientinnen und Klienten auch draußen zu begleiten und die Vorteile dieser Art des Coachings zu nutzen.“ Ein gutes Unternehmensziel – keine Notlösung, kein Plan B und kein Pandemie-Projekt.

| [www.draussencoaching.de](http://www.draussencoaching.de)

### Fragen an Lena Kampfhofer, Marianne Oshege, Sonja Jüngling

*In welchen Bereichen bieten Sie selbst Coachings an?*

**Lena Kampfhofer:** Als systemische Coachin und Familienberaterin, Mama von drei Kindern und leidenschaftlicher Mamapreneurin bin ich Expertin für (unbewusste) Verhaltensmuster und Beziehungsdynamiken. Ich biete draußen Coaching im Einzelsetting als auch Familiencoaching für Menschen mit Kindern an. Ich unterstütze meine Klienten dabei, in schwierigen Zeiten klar zu sehen, Krisen und Konflikte zu meistern und Lösungen zu finden, die zu ihrer Familien-Situation passen.

**Marianne Oshege:** Als mir vor ein paar Jahren klar wurde, dass mein eigenes Leben immer geradlinig innerhalb meiner Komfortzone verlief, begegnete mir die Gewaltfreie Kommunikation (GfK). Diese Haltung, die getragen wird von der Wertschätzung für meine Klienten und Andere, begeisterte mich sofort, veränderte mein Leben nachhaltig und begleitet mich seitdem. Als Coachin für individuelle Begleitung und Trainerin für Naturachtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation liebe ich es, Menschen näher an ihre Ziele und zu sich selbst zu bringen.

**Sonja Jüngling:** Schon vor über 15 Jahren habe ich begonnen, mich ehrenamtlich mit Liebe, Sexualität und besonders mit den Themen wie Polyamorie, offener Liebe, Liebe bei wechselnder, unklarer oder Inter-Geschlechtlichkeit sowie weiteren Formen der Liebe zu beschäftigen. Inzwischen arbeite ich hauptberuflich als Coach und befinde mich auf dem Weg zur systemischen Familientherapeutin. Ich biete Coaching für alle Formen von Beziehungen poly-/kink-/queer-friendly an, gerne auch körperbezogen mit Parkour-Elementen.