

# Führungskraft & Mentorin

In der neuen Serie „Führungsfrauen im Sport“ stellt das LSB-Magazin in loser Folge Frauen vor, die engagiert mitgestalten, vorantreiben und umsetzen, und die schildern, wie sie Privatleben und Ehrenamt vereinbaren sowie Personalentwicklung verstehen. In dieser Ausgabe: Sabrina Rathing



Foto: privat

Die Vorsitzende der Handicap Kickers Hannover, Sabrina Rathing (l.), war Mentorin im Coachingprogramm „Frauen fit für Führung – Führung fit für Frauen“, das die SportRegion Hannover mit Unterstützung des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen 2018 angeboten hatte.

Manchmal bekommt man ganz überraschend eine Rolle zugewiesen, weil die anderen schon mehr Potenzial in einem sehen, als man selbst. So war es bei Sabrina Rathing. Der Stadtsportbund Hannover hatte die 30-Jährige angesprochen, ob sie als Mentorin im LSB-Programm „Frauen fit für Führung – Führung fit für Frauen“ mitmachen wolle. Sie sagte zu – auch wenn sie noch keine genauen Vorstellungen ihrer Aufgaben als Mentorin hatte. „Ich dachte, dass es in erster Linie um fachliche Expertise im Sport geht“, sagt sie. Inzwischen ist ihr klar, dass der Sport bei diesem Angebot nur Nebensache ist. Im Mittelpunkt steht dagegen die Arbeit mit und an der eigenen Persönlichkeit: Dazu zählen Selbstreflexion, das Formulieren von Zielen und das Training einer wertschätzenden Gesprächsführung. „Das war super spannend und gleichzeitig eine echte Herausforderung, mit der ich nicht gerechnet hatte“, sagt die Pädagogikstudentin.

Rathing ist seit 2013 im Vorstand der Handicap Kickers Hannover. Ihr Fazit aus dem Programm ist für ihre Arbeit im Sport natürlich wertvoll: Zum einen, weil sie ihre Mentee Carina Cdecyk wirklich gut unterstützen konnte. „Carina ist mir sehr ähnlich: eine ungeduldige, pragmatische Macher-Frau mit teils zu viel Energie. Ich konnte mich mit ihrem Themen gut iden-

tifizieren und ihr so am Ende aus meinen eigenen Erfahrungen heraus vermitteln, wie wichtig es ist, die Energien mit Bedacht einzusetzen.“ Neben dem unterstützenden Aspekt für die sieben Jahre jüngere Sportkameradin hat Rathing auch ihre eigenen Kompetenzen als Führungskraft weiterentwickelt. Systematische Schulungen zur Kompetenzerweiterung als Mentorin und die Arbeit mit der eigenen Haltung durch den externen Coach Karin Schweighofer, die das LSB-Programm seit Jahren intensiv begleitet, brachten ihr immer wieder Aha-Effekte. „Ich stelle mir die Fragen, die ich meinem Mentee stelle, ja auch selbst. Dadurch bin ich stark in die Reflexion gekommen und gehe nun gut ausgestattet mit mehr Präsenz, mehr Mut aus dem Prozess heraus.“ Mitgenommen hat sie auch, wie sie als Führungskraft die Ressourcen und Talente Anderer sinnvoll einsetzen kann, damit alle davon profitieren. Angeregt durch die Teilnahme am Programm will sie sich nun weiter mit ihrer eigenen Entwicklung beschäftigen.

Die 30-Jährige ist mehr als erwartet in ihrer Mentorinnen-Rolle aufgegangen und daran gewachsen und heute heilfroh, dass sie sich das zugetraut hat. Ihr Mut soll anderen Frauen Mut machen! Häufig nehme sie wahr, dass Frauen sich weniger Führung zutrauen als Männer, weil klassische Management-Kompetenzen nach wie vor eher mit typisch männlichen Attributen verbunden werden, so Rathing. Dabei bringen viele Frauen wertvolle Talente mit, die es für moderne, kollegiale und agile Führung brauche.

Falls Sie Frauen kennen, die zu Wort kommen sollen, melden Sie sich bei:

✉@  
Ela Windels  
[ewindels@lsb-niedersachsen.de](mailto:ewindels@lsb-niedersachsen.de)

## Mentee Carina Cdecyk, 23 Jahre

**LSB: Was nehmen Sie als Mentee aus dem Coaching Programm mit?**

Ich konnte mich im kleinen Rahmen aus vertrauensvoller Ebene mitteilen, sehen, was die anderen für Themen haben, Probleme teilen und so besser lösen. Ich habe gelernt, wie ich Gespräche deeskaliere, bei Vorträgen sicher und souverän aufträte. Durch die professionelle Begleitung von Karin Schweighofer nehme ich eine Methodenvielfalt mit, die ich auch im Sport einsetzen kann.

**LSB: Was war Ihre spannendste Erfahrung?**

Dass ich Verantwortung teilen darf. Ich bin als Frau nicht die „Mutter“, die alle versorgen muss.

**LSB: Warum lohnt sich die Teilnahme an dem aufwendigen Programm?**

Es ist ein lohnenswerter Weg zum gestärkten ICH.

## Karin Schweighofer, Coach



Foto: privat

„Ich habe festgestellt, dass es in der Regel nicht an der fehlenden Qualifikation von Frauen liegt, dass wenige von ihnen in Führungspositionen zu finden sind. Vielfach sind die Strukturen – auch traditionsbedingt

– auf männliche Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten. Frauen finden sich dort einfach schwer wieder.

Mit dem LSB-Coaching-Programm arbeiten wir daran, Voraussetzungen zu schaffen, die für Frauen und Männer gleichermaßen attraktiv und effektiv sind.“