



## Olga Geraschchenko

## Frauen heute

### „She believed she could, so she did“

**O**lga Geraschchenko wurde 1980 in der Ost-Ukraine geboren und erlebte mit 11 Jahren den Systemwechsel, den sie nach wie vor als prägende Veränderung in Erinnerung behält. Mit 20 Jahren trat sie ihre erste Reise ins Ausland, nach Amsterdam, an. Es folgte ein Biologiestudium und mit 23 ein Au-Pair-Aufenthalt in Deutschland mit dem Ziel, die deutsche Sprache zu erlernen und im Anschluss den Master in Agrarwirtschaft abzulegen. Sie lernte ihren damaligen Mann kennen und zog 2004 mit ihm nach Schwäbisch Gmünd, wo sie ein Jahr später eine Stelle bei der Naturkosmetikfirma Weleda annahm. Aufgrund der wirtschaftlichen Lage folgte 2008 der Umzug ins Geburtsland ihres Mannes nach Italien. Um die beiden Töchter in der Waldorfschule einzuschulen, zog es die junge Familie drei Jahre später wieder nach Deutschland, wo Olga Geraschchenko ab 2014 als Trainerin weltweit Schulungen für Naturkosmetikprodukte abhielt. Trotz ihrer heutigen Stelle als Projektmanagerin im Erlebnis- und Besucherzentrum von Weleda, die sie 2017 antrat, bildet sich die wissbegierige junge Frau weiterhin fort. „Durch meinen Lebensweg habe ich Coaching und Achtsamkeit als kraftvolle Methode für die eigene Entwicklung kennengelernt. Diese Themen haben mich so begeistert, dass ich, parallel zu meiner Beschäftigung bei Weleda, 2017 eine Ausbildung als systemischer Personal- und Business-Coach (SIC)® absolvierte, um dann noch 2019 mit dem Master of Business Administration

im Bereich Trend- und Nachhaltigkeitsmanagement mein zweites Hochschulstudium abzuschließen“, so die zweifache Mutter. Olga Geraschchenko trennte sich 2016 von ihrem Mann und lebt seitdem mit ihren Töchtern in der Nähe von Schwäbisch Gmünd.

#### Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Es gibt drei Dinge, die mir wichtig sind im Leben:

An erster Stelle steht hier für mich die Achtsamkeit. Damit meine ich sowohl die Achtsamkeit mir selbst gegenüber sowie meinen Kindern, meinem Umfeld, aber auch der Natur und Umwelt gegenüber, d.h. ganz präsent im jeweiligen Augenblick zu sein und verantwortungsvoll zu handeln.

Wichtig ist mir außerdem die Klarheit. Klarheit in Bezug auf Beziehungen, Verhältnisse und Regeln. Wenn mir etwas unklar ist, versuche ich möglichst schnell Klarheit zu schaffen.

Was mein Leben kolossal verändert hat und was mir sehr wichtig erscheint, ist, ohne Schuld zu leben. Damit meine ich sowohl die Schuld mir gegenüber als auch die Schuld, die ich anderen Menschen zuweise. Ich erlaube mir glücklich zu sein, und bin keinem etwas schuldig, wenn ich meinen Weg gehe. Gleichzeitig ist keiner schuld an dem, was mir passiert. Gerade wir Frauen tragen häufig schwer an dieser Schuldenlast. Von dieser Schuld tragen und zuweisen dürfen wir uns in meinen Augen dringend lösen.

#### Was macht Sie glücklich?



Mich macht es glücklich, in der Natur zu sein und dort das Glück in mir selbst zu finden. Zudem empfinde ich es als großes Glück, meinen Seelenweg gehen zu können. Ich liebe das, was ich tue und stelle mir immer die Frage, wie ich aus meinem Herzen und Intuition handeln kann. Außerdem erfüllt es mich total, zu sehen, zu welchen tollen Menschen meine Kinder heranwachsen.

Beim Coaching macht mich glücklich, zu beobachten, wie Menschen in ihre Kraft kommen und ihre Grenzen überwinden, weil genau das braucht jetzt die Welt: Die Menschen, die in ihrer Kraft sind und viel Selbstliebe und Selbstvertrauen haben.

#### Was bereitet Ihnen Sorgen?

Da ich ein krisenresistenter Mensch mit Urvertrauen bin, mache ich mir aktuell im Kleinen keine Sorgen. Global bereite ich mir Sorgen, wie unverantwortlich wir mit den Ressourcen unserer Erde umgehen. Hier frage ich mich oft, in welcher Welt meine Kinder eines Tages leben werden und was mein Beitrag dazu ist.

#### Wie lautet Ihr Lebensmotto?

„She believed she could, so she did“-dieser Satz begegnete mir während meiner Trennung und ich sehe ihn immer wieder bestätigt.

Wenn wir daran glauben, dass wir es schaffen, dann gelingt es uns auch. Denn ich bin davon überzeugt, dass unser Glaube an Sinnhaftigkeit bei der Veränderung alle Grenzen sprengt.

#### Welt im Wandel. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass vor allem wir Frauen mehr an unsere Kraft und Fähigkeit glauben und nicht nur unserem Verstand folgen, sondern aus unserem Herz leben. Wir sollten nicht immer nur darüber nachdenken, was rational richtig ist, sondern eher spüren, was sagt mir mein Gefühl und was ist der Sinn dahinter. Wenn uns das gelingt, wächst die Sensibilität untereinander sowie gegenüber der Welt.

Ich würde mir wünschen, dass wir rücksichtsvoller und verantwortungsvoller mit uns und unserer Umwelt umgehen. Und endlich mal ins Handeln kommen. Hier kann jeder einen positiven Beitrag im Kleinen leisten.

#### COACHING UND MENTORING

Olga Gerashchenko  
Life- und Business Coach (SIC), MBA  
Tel: 0152 31 84 27 60  
og@akewa.eu  
www.akewa.eu

- ☉ Resilienztraining: stärke Deine psychische Elastizität in Krisen- und Veränderungsprozessen
- ☉ Sinn Coaching: finde den goldenen Faden in Deinem Leben und folge Deiner Berufung
- ☉ Mentoring: ganzheitliche Begleitung bei privaten und beruflichen Herausforderungen
- ☉ Human Design, Tsujo Mentoring, Shiatzu: erkenne und entfalte Deine Lebensenergie

**AKEWA**  
Kraftvoll für Veränderung

Bioland-Gärtnerei

**Landes**  
Gemüse  
und Naturkost  
Gärtnerei am Reichertsberg

Neckarsulm-Amorbach ☎ 07132 / 985222

Sie finden uns auf den jeweiligen Wochenmärkten  
in Neckarsulm, Bönnigheim, Brackenheim und in  
Heilbronn Kerner- Ecke Pfühlstraße am Dienstag  
und Donnerstagvormittag