

# Coaching-Tipp:

## Robust und widerstandsfähig – wie kann Coaching unterstützen?

Claudia Heizmann

August 2009

## **Urlaub reicht zur Kompensation nicht aus**

In der Urlaubszeit steht für die meisten der Wunsch nach Erholung und Regeneration an oberster Stelle. Vom Job abschalten, wieder runter kommen, Zeit für Sport und Hobbies und Gemeinschaft mit Familie bzw. Freunden erleben sind häufige Urlaubswünsche. Doch diese – im Vergleich zur Arbeitszeit - kurze Phase allein reicht nicht aus, um berufliche Belastungen zu kompensieren. In Coachings arbeiten wir daher an Strategien, Widerstandskraft im Berufsalltag zu trainieren. Stress erleben wir alle im Job und wirtschaftliche Krisenstimmung und ein beweglicher Markt verschärfen das Stressempfinden. Viele Mitarbeiter aus Betrieben mit Kurzarbeit berichten uns, dass der Arbeitsalltag noch kleinteiliger, kurzfristiger und schwerer berechenbar geworden ist:

- ▶ Unsichere berufliche Perspektiven
- ▶ Umstrukturierungen
- ▶ Steigender Leistungsdruck, z. B. im Vertrieb
- ▶ Existentielle Umbrüche wie Standortverlegungen, Firmenzusammenschlüsse und Entlassungen bzw. Ausgliederungen

Robustheit und Widerstandskraft sind unter diesen Rahmenbedingungen wichtiger denn je:

## **Die Überzeugung, etwas bewirken zu können**

Ziel eines Coachings ist es, Veränderungen und Unsicherheiten zu bewältigen und gestärkt aus herausfordernden Situationen hervorzugehen. Dabei geht es keinesfalls darum, in naivem Optimismus alles durch die rosarote Brille zu sehen und Schwierigkeiten oder Kummer zu ignorieren. Sondern die bewusste Auseinandersetzung mit Stressfaktoren und eine aktive Gestalterhaltung helfen, Ohnmachtsgefühle zu überwinden und die Überzeugung der eigenen Selbstwirksamkeit zu steigern. Selbstwirksamkeitskonzepte sagen etwas darüber aus, ob Menschen daran glauben, mit ihrem Verhalten auf die Situation Einfluss nehmen und in ihrem Sinne etwas bewirken zu können.

Im Folgenden stellen wir fünf hilfreiche Strategien zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit - auch Resilienz genannt – vor:

## **1. Gedanken beachten**

Unsere Gedanken sind dafür verantwortlich, wie wir uns in einer Situation fühlen. Daher ist es wichtig, den inneren Dialog bewusst zu machen und „Denkfehler“ aufzuspüren. Häufig unterliegen Menschen Denkfehler, dass sie z. B. die Schuld für Misserfolge immer bei sich selbst sehen oder sich im Vergleich zu Arbeitskollegen abwerten. Wenn im Coaching die Aussage kommt: „Unser Abteilungsleiter traut meinen Kollegen mehr zu als mir“ geht es darum, diese Aussage bewusst zu hinterfragen und positive Denkmuster und Handlungsstrategien zu entwickeln. Z. B. „Mein Chef kennt mich noch nicht so gut, ich muss mehr Gelegenheiten schaffen, in denen ich ihn von mir überzeugen kann.“

## **2. Katastrophenphantasien und Panik stoppen**

Wenn beispielsweise in der Gerüchteküche die Meldung die Runde macht, dass ausgerechnet in Ihrem Bereich Personalkürzungen anstehen sollen, kann das schnell zu lähmenden Angstgefühlen führen im Sinne von: „Sicherlich bin ich die Erste auf der Streichliste, dabei haben wir uns doch eben erst die Wohnung gekauft ...“ Bei Gedankenketten sagen Sie erst einmal innerlich „Stopp“ und atmen Sie tief durch. Im nächsten Schritt geht es darum, die Situation zu klären und viele Informationen einzuholen, um so zu einer realistischen Einschätzung zu kommen. Suchen Sie das Gespräch mit Kollegen, Vorgesetzten, Freunden und der Familie, um Panikgefühle zu vermindern und gemeinsam im Team Lösungen zu entwickeln. Im Coaching kann es hilfreich sein, in einem „Worst-case-Szenario“ Handlungsoptionen für den Ernstfall gedanklich vorzubereiten.

## **3. Entspannungstechniken praktizieren**

Wer nervös und aufgeregt ist, hat nicht die Ruhe, Situationen realistisch einzuschätzen und Lösungen zu entwickeln. Daher ermutigen wir Coachees, Entspannungstechniken zu erlernen, die z. B. mit Atemtechnik, Suggestion, Meditation oder körperlichen Entspannungstechniken arbeiten. Eine einfache Atemtechnik kann jeder sofort durchführen: „Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie der Atem durch die Nase in den Körper fließt und wie sich Ihr Bauch hebt und senkt. Verstärken Sie die Wirkung,

indem Sie sich einen beruhigenden Satz sagen: „Ich bin ruhig und entspannt“. Solange Sie sich auf Ihren Atem fokussieren, können Sie nicht gleichzeitig Angstgedanken haben.

#### **4. (Perfektions-) Ansprüche hinterfragen**

Stress und Anspannung werden manchmal durch überzogene und unrealistische Ansprüche an sich selbst verschlimmert. Hier kann es im Coaching hilfreich sein, die Akzeptanz zu unterstützen, dass man es im Beruf nicht allen immer hundertprozentig Recht machen kann - und dass das auch nicht immer gefordert ist. Strategien im Umgang mit der Perfektionsfalle können sein:

- ▶ Feedback einfordern und Erwartungen der anderen über Feedback konkretisieren.
- ▶ Fehler als Lernerfahrung interpretieren: In bestimmten Kontexten und Phasen kann es entlastend sein, sich bewusst Fehler zu erlauben im Sinne von „Ich darf hier experimentieren“.
- ▶ Das Leben als Spiel betrachten: Nicht alles im Leben ist plan- und kontrollierbar. Eine spielerische Einstellung bringt Gelassenheit und Leichtigkeit in manche Situation.

#### **5. Soziales Netzwerk pflegen und Unterstützung einholen**

Teams in Unternehmen, die sehr engen Austausch und viele Anknüpfungspunkte haben wie z. B. bei der Softwareentwicklung, können Stressphasen besser bewältigen als z. B. Mitarbeiter in Callcentern, die wenig Zusammenarbeit erleben. Daher gilt es für die Steigerung der Widerstandskraft, das soziale Netzwerk innerhalb der Firma und auch privat zu pflegen. Das kann so aussehen, dass das gemeinsame Mittagessen oder die Kaffeepause mit Kollegen gerade in stressigen Phasen nicht unter den Tisch fallen sollte. Besprechungen, bei denen auch die Gelegenheit besteht, eigene Befindlichkeiten einzubringen im Sinne von „Das beschäftigt mich zur Zeit, macht mir Sorgen, freut mich besonders ...“ fördern eine Kultur der gegenseitigen Anteilnahme. Hier fällt es leichter, in persönlichen Belastungssituationen Kollegen um Unterstützung zu bitten. Häufig wirkt alleine schon das Wissen, dass im Notfall die Kollegen einspringen würden, stressmindernd.

Bei Robustheit und Widerstandsfähigkeit spielt also die gedankliche Ebene eine wichtige Rolle. Wir konnten es bei den teilweise nervenaufreibenden Wettkämpfen bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft erleben, dass die mentale Stärke bei den SportlerInnen oftmals am Ende über eine Medaille entschieden hatte. Die Fähigkeit, im entscheidenden Moment aufdringliche Medienpräsenz und enormen Erfolgsdruck auszublenden und sich auf ein Ziel zu fokussieren, ist faszinierend. Und im Wechsel mit Entspannung und Regeneration auch erlernbar!

## **Kontakt**

Sie interessieren sich für das Thema Coaching? Gerne klären wir mit Ihnen Ihr konkretes Anliegen und erstellen ein passgenaues und ausführliches Angebot für Ihre Situation.

Wenden Sie sich bitte an Claudia Heizmann,

Telefon 07 11 – 7 58 57 78 70

E-Mail: [claudia.heizmann@loquenz.de](mailto:claudia.heizmann@loquenz.de)

## **Zur Autorin**



### **Claudia Heizmann, Senior Consultant, Standortleitung Leinfelden**

Dipl.-Pädagogin mit Ausbildungen in Business-Coaching, Master-NLP, Unternehmensberaterin (CMC/BDU), Change-Management-Beraterin, Projektleiterin Lean Management im Büro sowie Gesundheitsmanagement, Trainerin und Coach für Führung und Management