

Abschlussarbeit
Systemisches Coaching I INKonstellation

Resilienz & Coaching

von Saskia Macht

*“Es ist nicht so, dass das Universum uns nicht aufwecken will,
wir sind nur nicht gut darin,
schnell die Schlummertaste zu drücken.“*

- Brené Brown -

Inhaltsverzeichnis

<u>1. Resilienz</u>	<u>Seite 3</u>
<u>2. Unser Körper und der Stress</u>	<u>Seite 5</u>
<u>3. Das Coaching</u>	<u>Seite 7</u>
<u>4. Resilienzcoaching für mehr...</u>	<u>Seite 9</u>

1. Resilienz

Resilienz hat jeder sicherlich schon einmal gehört. Es ist heute schon fast ein Modewort – jeder spricht darüber, aber die wenigsten Menschen beschäftigen sich mit dem tieferen Sinn oder leben gar danach.

Wörtlich übersetzt aus dem Lateinischen bedeutet „resilire“ so viel wie abprallen oder zurückspringen.

Doch was genau soll eigentlich an uns abprallen? Oder wovor muss ich zurückspringen?

Resilienz ist in meinem Verständnis die psychische Widerstandskraft unseres Seins – die Kompetenz Krisen zu meistern, indem ich auf vorhandene Ressourcen zurückgreife und diese Krisen oder Probleme nicht als unüberwindbare Hindernisse betrachte – sondern als Chancen zum persönlichen Wachstum.

Es ist ein bisschen wie beim Phönix und der Asche – erst verbrennen um dann wieder neugeboren zu werden und heller zu erstrahlen als zuvor.

Zugegeben – das ist sehr dramatisch formuliert – zu verbrennen würde bedeuten, dass der Zusammenbruch schon eingetreten ist – aber unser Leben verläuft nun einmal nicht geradlinig und unsere heutige Gesellschaft ist nicht auf den Erhalt einer gesunden Lebensführung ausgelegt. Vielmehr werden wir regelrecht ermutigt und angespornt immer mehr zu leisten – auch über unsere Belastbarkeit hinaus. Beschäftigt zu sein ist ein Wert geworden, der erstrebenswert scheint. Es wird als Glanzleistung angesehen, wenn wir unsere Urinstinkte nach Ruhe und Erholung ignorieren und stattdessen immer mehr Arbeit mit nach Hause nehmen oder versuchen einem Job gerecht zu werden, der definitiv eher für drei als für einen einzelnen ausgelegt ist.

In einer Gesellschaft zu leben, die sehr von „Haben wollen“ oder „Höher, schneller, weiter“ geprägt ist – die uns keinen Raum lässt, zur Ruhe zu kommen - stellt unseren Körper sowie unseren Geist jeden Tag vor eine Herausforderung. Und versetzt uns in Stress. Stress, den wir nicht sofort erkennen oder bemerken, den wir mit einer ungeduldigen Handbewegung aus unseren Gedanken verscheuchen und den wir auch nicht sehen oder spüren wollen. Weder emotional noch körperlich. Oft ignorieren wir aufkommende Beschwerden oder Wünsche – weil wir keine Zeit haben uns damit zu beschäftigen.

Dieser Raubbau an unserer körperlichen und geistigen Gesundheit führt leider heute immer öfter zum Zusammenbruch. Weil wir verlernt haben, unseren Instinkten zu vertrauen und ihnen Raum zu geben.

Unser Körper und unser Geist sind die Grundlage unserer Existenz – unser wichtigstes Werkzeug und unser größtes Gut.

Warum nehmen wir uns also nicht einfach das was wir benötigen, um gesund zu bleiben oder zu werden?

Die Antwort liegt auf der Hand:

Weil wir schlichtweg nicht mehr wissen oder spüren was wir brauchen. Wir haben die Empathie für uns selbst verloren.

Und genau an dieser Stelle kann uns Coaching helfen, Menschen wieder auf den Weg der Gesundheit zu bringen – sie zu ermutigen und zu stärken. Sie zurückzuführen zu ihren Bedürfnissen, ihnen Kraft zu geben und sich selbst zu heilen.

Die sieben Säulen der Resilienz veranschaulichen hier, welche Faktoren wir im Coaching beeinflussen können:



Die Psychoanalytikerin Clarissa Pinkola Estes hat einmal folgendes gesagt:

„Der Körper ist kein doofes Ding von dem wir uns befreien müssen. Mit der richtigen Einstellung wird er zur Rakete, zu einer Abfolge atomarer Kleeblätter, einem Geflecht neuronaler Nabel zu anderen Welten und Erfahrungen.“

Wenn wir es also wieder schaffen, unseren Körper und unseren Geist in Einklang zu bringen – sind wir am stärksten – und somit auch resilient gegenüber den Herausforderungen des Lebens.

2. Unser Körper und der Stress

Jahrelang angehäufter Stress ist laut dem Max Planck Institut einer der häufigsten Ursachen in unserer Gesellschaft der Hauptauslöser für teilweise schwerwiegende Krankheitsbilder – 20 % betreffen davon den Burn Out oder das „Ausgebrannt-“, oder „Erschöpftsein“.

Doch wie können wir dem vorbeugen und was genau ist eigentlich Stress?

Um Stress zu verstehen, müssen wir uns zunächst einmal unserer Physiologie widmen – welche Reaktionen in unserem Körper ablaufen und welche Auswirkungen diese haben.

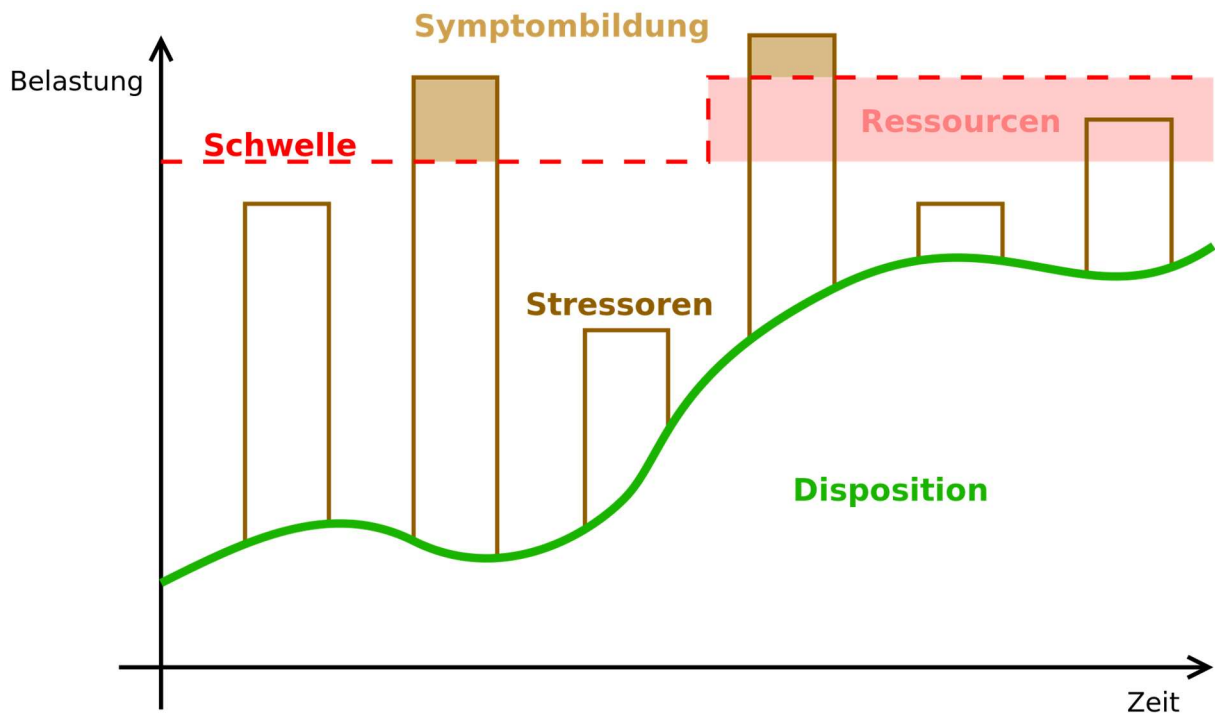
Ralph De La Rosa hat in seinem Buch „Monkey Mind“ dazu geschrieben, dass unser Körper in der heutigen Gesellschaft leidet, weil er schlichtweg evolutionsbiologisch nicht für unsere heutige Welt entwickelt ist. Das heißt, viele der in unserem Körper ablaufenden Reaktionen, die in Verbindung mit Stress stehen, dienten vor X-Millionen Jahren noch dem reinen Überleben. Ein bildhaftes Beispiel dazu wäre zum Beispiel, dass der unangenehme Chef sich ständig verbal vergreift und uns somit in Stress versetzt – Stress den wir aber in diesem Moment vielleicht aus den verschiedensten Gründen (Angst vor Verlust der Arbeit, des Gehaltes, Angst vor Gesichtsverlust) nicht auflösen können. Wir können nicht schreiend vor unserem Chef im Sprinttempo wegrennen oder uns brüllend auf Ihn stürzen, um uns zu verteidigen und so die freigesetzten Botenstoffe die eigentlich dem Fortbestehen dienen sollen wieder neutralisieren.

Wären wir jedoch Neandertaler, dann wäre der Chef vielleicht ein Säbelzähntiger vor den wir um unser Leben fürchten müssen und der unseren Körper ebenfalls in Stress und Alarmbereitschaft versetzt. In diesem Fall dienten unsere Stresshormone jedoch dem reinen Überleben. Sie versetzten unseren Körper in die Lage Kräfte zu mobilisieren, die wir zu unserem Schutz einsetzen mussten.

Das heißt die Ausschüttung dieser Botenstoffe hatten einen direkten Zweck: Überleben.

Heute laufen noch dieselben Reaktionen in unserem Körper ab – nur muss heute niemand mehr fürchten hinter der nächsten Ecke von einem Säbelzähntiger gefressen zu werden.

Indirekt bedeutet das für unseren Körper, dass sich Stress – wenn wir denn von selbst keinen Ausgleich finden – in unserem Körper ansammelt – Ihn vergiftet und uns somit krank macht. Auf physiologischer und psychologischer Ebene.



Wir sollten also wieder lernen, unseren Körper wahrzunehmen und entsprechende Gegenmaßnahmen in die Wege zu leiten.

Resilienz bedeutet also im Zusammenhang mit Stress und Coaching, Verhaltensmuster zu entwickeln, die es unseren Klienten ermöglichen angemessen mit den Herausforderungen unserer heutigen Gesellschaft beziehungsweise Ihren persönlichen umzugehen, diese zu meistern und nicht daran zu scheitern oder zu erkranken.

Das bedeutet jedoch nicht, dass wir komplett ohne Stress leben sollen. Stress benötigen wir in gewissem Maße auch, um unseren Alltag zu bewältigen. Es bedeutet lediglich, wieder eine gesunde Balance zu finden.

Wieder in Einklang zu bringen, was ins Ungleichgewicht geraten ist.

Dazu können wir im systemischen Coaching auf einen großen Werkzeugkasten zurückgreifen, der es uns ermöglicht sowohl emotionale als auch körperliche Verhaltensmuster herauszuarbeiten und diese durch gezielte Fragestellungen aufzulösen.

3. Das Coaching

Es gibt eine Vielzahl an Coachingtechniken die es uns als Coaches erlauben negatives Erleben aufzulösen, positiv neu zu besetzen oder zu verändern.

Gerade im Bereich Resilienz ist es immens wichtig, herauszuarbeiten welche Dinge, Personen oder Verhaltensmuster belastend für den Klienten sind und welche dazu beitragen oder unterstützen können, den Leidensdruck zu minimieren oder zu eliminieren und wieder zu einem positiven Lebensgefühl zurückzuführen.

Das größte Potential sehe ich an dieser Stelle in einer Kombination aus Bewegungs- / Körperarbeit und Coaching.

Eine meiner Klientinnen ist ein wunderbares Beispiel für diesen Ansatz.

In unserem ersten Coachinggespräch erzählte sie mir, dass sie sich mehr Energie in ihrem Alltag wünscht und insgesamt fitter werden wolle. Sie fühle sich ausgebrannt müde und dauergestresst. Ihr Problem an dieser Stelle war nicht das Wissen um Sport, Ernährung oder Achtsamkeit, sondern vielmehr das Durchhaltevermögen. Sie hatte bereits mehrere Ansätze ausprobiert, aber jedes Mal abgebrochen.

Wir haben in unserem ersten Gespräch zunächst einmal das Ziel definiert – wieder eine gesunde, fitte und lebenslustigere Frau zu werden und dieses zunächst als Arbeitshypothese für unsere weiteren Sitzungen genutzt.

Die Klientin hat sehr schnell herausgearbeitet, dass sie die Bedürfnisse anderer fast ausschließlich vor Ihre eigenen stellt – was eine ganze Zeit lang ohne Begleiterscheinungen für sie selbst funktioniert hat. Nun aber wollte sie etwas ändern und den Fokus auf Ihre eigenen Bedürfnisse legen und Ihre Energie nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig für sich selbst zu nutzen.

Wir haben also begonnen einen Plan zu erarbeiten oder vielmehr hat die Klientin diesen Plan selbst entwickelt, der aus mehreren Punkten bestand: Ernährungsumstellung, Sport und Entspannung (in diesem Fall Meditation).
Sowie weiteres Coaching.

Im Coaching selbst haben wir einige konkrete Maßnahmen definiert. Hier ein Auszug:

- eigene Stressoren und Stressreaktionen beobachten
- bereits vorhandene/bekanntere Ressourcen oder Bewältigungsmechanismen gezielt einsetzen
- entspannende Musik bewußt für 15 min am Tag genießen
- in Maßen Sport treiben
- Naturerlebnisse schaffen
- Zeit für sich nehmen

Im weiteren Verlauf unserer Sitzungen ergaben zeigten sich sehr schnell die ersten Erfolge.

Durch die kontinuierliche Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten und dem Implementieren von neuen Gewohnheiten verbesserte sich zunehmend Ihr Wohlbefinden. Sie schlief besser, war erholter und hatte wieder Lust an Bewegung.

Schnell identifizierte sie die Energievampire ihres Alltags, eliminierte diese, wenn es ging oder fand eine Haltung diesen gegenüber, die sie gut tolerieren konnte.

Sie schaffte es in sehr kurzer Zeit viele über Jahre festgefahrene Verhaltensmuster zu erkennen und diese aufzulösen.

Die Kombination aus körperlicher Aktivität, Coaching und Entspannungstechniken haben dieser Klientin sehr geholfen.

Heute ist sie ein positiv eingestellter Sonnenschein, der es geschafft hat, den alten Ballast loszulassen und ihre Energie in ihr eigenes Wohlbefinden zu lenken und statt mit dem Auto per Rad zur Arbeit fährt.

Sie hat erkannt, dass es vollkommen in Ordnung ist sich um andere zu kümmern – aber das es noch viel wichtiger ist, sich selbst dabei gut zu fühlen und gesund zu bleiben.

Unser Coachingstunden haben sich seit unserem ersten Treffen sehr verändert – und ich bin sicher, dass sie mich sehr bald nicht mehr brauchen wird.

4. Resilienzcoaching für mehr.....

Gelassenheit im Alltag, für mehr Ausgeglichenheit, für mehr innere Zufriedenheit, für mehr körperliche Fitness – egal welchen Namen oder welches Ziel wir an dieser Stelle einsetzen würden – Resilienz ist IMMER wertvoll und hilft uns unseren Alltag zu meistern, ihn wertzuschätzen und nicht daran zu zerbrechen.

Unsere heutige Gesellschaft fordert viel von uns – das sollte uns aber nicht daran hindern ein selbstbestimmtes und gesundes Leben zu führen.
Jeder Mensch hat sein Leben selbst in der Hand und manchmal braucht es nur einen kleinen Schubs in die richtige Richtung.

Oft genug liegen die Antworten, nach denen wir suchen, direkt vor unserer Nase und in den alltäglichen Dingen.

Wir müssen nur wieder lernen genauer hinzuschauen.