

Stress- und Burnoutprävention im Coaching

Abschlussarbeit im Zuge der Ausbildung zum Systemischen Coach

bei InKonstellation, Akademie Köln

November 2022

J. M.

Inhaltsverzeichnis

1. <u>EINLEITUNG.....</u>	<u>3</u>
2. <u>WAS IST STRESS?</u>	<u>3</u>
2.1 WIE ZEIGT SICH STRESS HEUTE?.....	3
2.2 STRESSSYMPTOME ERKENNEN.....	4
3. <u>WAS IST BURNOUT?</u>	<u>5</u>
3.1 MÖGLICHE URSACHEN VON BURNOUT?	5
3.2 DIE 4 PHASEN DES BURNOUT.....	6
4. <u>BURNOUTPRÄVENTION</u>	<u>7</u>
4.1 ÜBUNG: DER IDEALE TAG – ORIENTIERUNG DURCH WERTE UND VISIONEN	8
4.2 ACHTSAMKEIT – IM HIER UND JETZT ZU SEIN.....	8
4.3 UMGANG MIT INNEREN ANTREIBERN - ERLAUBERSÄTZE	9
4.4 ANKER-METHODE	10
4.5 RESILIENZ.....	11
4.6 ÜBUNG - SELBSTVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN	12
5. <u>ABSCHLUSS.....</u>	<u>13</u>

1. Einleitung

Die WHO hat beruflichen Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Aufgrund dessen möchte ich meinen Fokus auf die Themen Stress- und Burnoutprävention legen. Hierbei habe ich Übungen herausgesucht, die während einer Coachingsitzung angewandt werden könnten, um dem Coachee, die für ihn passende Unterstützung gewährleisten zu können. Wichtig ist hier ganz klar der Aspekt der Prävention. Sobald ein Coachee mit einem Burnout in eine Coachingsitzung kommt, ist hier eine Weiterleitung zu einem Therapeuten notwendig.

2. Was ist Stress?

Um den Stress heute zu verstehen, müssen wir den Blick auf die Vergangenheit richten.

Wer sich gestresst fühlt, reagiert auf innere und äußere Anforderungen mit einem Muster, das sich vor Jahrmillionen Jahren entwickelt hat. Früher hing das Überleben davon ab, wie wir auf die Bedrohungen reagiert haben. Ein Steinzeitmensch in freier Wildbahn musste jederzeit damit rechnen, einem gefährlichen Raubtier zu begegnen. Entsprechend versetzte die - unbewusst ablaufende - Stressreaktion den Körper innerhalb von Sekunden in Alarmbereitschaft, um entweder zu kämpfen oder wegzulaufen.

Dieser Mechanismus ist uns seit Urzeiten gewissermaßen einprogrammiert. Unsere stammesgeschichtlichen Vorfahren waren so innerhalb kürzester Zeit bereit zum Handeln.

Dieser Mechanismus ist auch heute noch aktuell. Wenn also Gefahr droht, kommt es zu einer enormen Freisetzung von Energie – der Organismus wird so mobil, um optimal auf Angriff oder Flucht vorbereitet zu sein.

Der Körper wird mit Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol versorgt. Das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, und die Atemwege erweitern sich, der Blutzuckerspiegel steigt. Das mit Sauerstoff und Zucker gesättigte Blut fließt vermehrt in die Muskulatur und in das Gehirn während Eingeweide und Geschlechtsorgane weniger durchblutet werden. Die Pupillen erweitern sich, sodass man merklich besser sieht. Das Blut verklumpt schneller, was die Verblutungsgefahr bei Verletzung verringert.

Durch Angriff oder Flucht werden die bereitgestellten Energien aufgebraucht bzw. die Situation wird bewältigt: Der Löwe wird vertrieben oder erlegt oder der Jäger kann dem Löwen entkommen.

Ist die Gefahr vorüber ebbt der Alarm ab. Und es wird kein weiteres Kortisol ausgeschüttet. Das Gefühl der Erschöpfung tritt ein. Der Organismus kann sich ausruhen und regenerieren, den Energiespeicher wieder auffüllen.

2.1 Wie zeigt sich Stress heute?

Der Mensch in der modernen Gesellschaft kann auf Stresssituationen meist nicht mehr mit Kampf oder Flucht reagieren. Zudem hetzen wir von Termin zu Termin, von Stresssituation zu Stresssituation im Beruf und im privat Leben. Wir befinden uns im Dauerstress. Der Körper schafft es nicht die Energie und die Alarmhormone abzubauen, aufgrund von fehlender Bewegungsmöglichkeiten aber auch aufgrund von fehlender Erholung, Entspannung und Regeneration.

Dies bewirkt, dass der Körper unter Stress in erhöhter Anspannung gehalten wird, und kann so die Entwicklung körperlicher Beschwerden bis hin zu ernsthaften Organerkrankungen begünstigen. Der Mensch ist nicht mehr in der Lage, in ähnlichen Situationen dem Stress sinnvoll zu begegnen – die Widerstandskraft ist erschöpft.

Wenn jedoch psychischer Druck und Stress über längere Zeit anhalten, geraten Botenstoffe aus der Balance und die Stressreaktion verselbstständigt sich. Die Rückkoppelung, die den Körper nach einer akuten Stress-Situation wieder beruhigt, ist bei Dauerbelastung gestört. Das Gehirn sendet nun fortlaufend Signale an die Nebennieren, sodass weitere Stresshormone ins Blut abgegeben werden, die unter anderem den Blutzucker erhöhen. Im weiteren Verlauf reagieren die stressdämpfenden Zellen des Gehirns nicht mehr. Dies hat langfristige Folgen. So kursieren hohe Kortisolmengen im Blutkreislauf und schwächen das Immunsystem, was chronische Entzündungen mit sich bringen kann.

Der Organismus versucht, die letzten Energiereserven zu mobilisieren, und vergiftet sich dabei quasi mit Stresshormonen. Das führt zu der Erschöpfung die wir im Burnout verspüren und zu dem körperlichen Zusammenbruch, der ihr folgen kann.

2.2 Stresssymptome erkennen

Im alltäglichen Leben und Handeln besteht idealerweise ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Stress und Erholung. Stress gehört also zu unserem Alltag. Er spornt zu Leistungen an und ist eine wichtige Quelle für Erfolgserlebnisse, Lebendigkeit und Zufriedenheit.

Wenn jedoch der Stress überwiegt, wird das Gleichgewicht gestört. Zu viel Stress kann krank machen. Hier möchte ich einige Symptome aufzeigen, die auf Stress hinweisen.

Körper:

- Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen, Reizdarm
- Sodbrennen, Zuckungen, Muskelkrämpfe

Geist:

- Konzentrationslosigkeit, Vergesslichkeit
- Denkblockaden, nicht abschalten können

Verhalten:

- Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, sexuelle Probleme
- Frustessen, erhöhter Alkoholkonsum, sozialer Rückzug

Gefühle:

- Gereiztheit, Lustlosigkeit, Ärger, Unzufriedenheit, schlechte Laune
- Überforderung, Hilflosigkeit

Stressfolgen können dann körperliche und psychische Erkrankungen sein.

Körperlich:

- Hohes Cholesterin
- Bluthochdruck

- Herzinfarkt/ Schlaganfall
- Muskelbeschwerden (Rückenschmerzen)
- Diabetes

Psychisch:

- Burnout/ Depression
- Angststörungen
- Belastungsstörungen
- Auslöser für diverse Störungen auf psychischer Ebene

3. Was ist Burnout?

Burnout beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Die Betroffenen können sich nur schlecht konzentrieren, machen viele Fehler. Manche verlieren auch die Energie für ihr Privatleben. Burnout wird meist auf Überforderung und Stress im Beruf zurückgeführt. Kann jedoch auch bei Eltern insbesondere Müttern und Alleinerziehenden eintreten.

Burnout-Symptome sind sehr vielfältig. Jeder Betroffene zeigt ein individuelles Muster von Symptomen und Beschwerden. Diese verändern sich abhängig von der Phase der Erkrankung. Insgesamt wurden 130 Symptome, die auf Burnout zurückzuführen sind, herausgearbeitet. Hauptsymptom von Burnout ist jedoch ein Gefühl tiefer Erschöpfung.

Psychische Symptome des Burnout-Syndroms können sein:

- Aussichtslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- verringerte Frustrationstoleranz
- Entscheidungsschwäche
- Konzentrationsstörungen
- Bedrücktheit
- Antriebsschwäche
- Unsicherheiten.

Die seelischen Probleme lösen auch psychosomatische Beschwerden aus. Das körperliche Abwehrsystem kann schwächer und für Infekte anfälliger werden. Häufige Erkältungen und Infekte fallen auf. Schlafstörungen, Alpträume und sexuelle Probleme können entstehen. Auch Herzklopfen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Schwindel, Atemprobleme oder Gewichtsveränderungen sind möglich.

Daneben ist die Gefahr für Suchterkrankungen erhöht. Betroffene greifen in dieser Situation schneller zu Alkohol, Tabak oder anderen Rauschgiften.

Das Gefährliche am Burnout ist, dass es sich schleichend entwickelt.

3.1 Mögliche Ursachen von Burnout

Burnout ist unter anderem auf Überforderung und Stress aus dem Arbeitsleben zurückzuführen. Folgende Aspekte der modernen Arbeitswelt können eine mögliche Ursache für Burnout sein:

- Arbeitsüberlastung (Menge & Vielzahl der Aufgaben, Meetings, Termine)
- fehlende Anerkennung
- Mobbing oder ungelöste Konflikte mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern
- bürokratische Hindernisse
- fehlende soziale Unterstützung im Privatleben
- fehlende Kontrolle über die eigenen Aufgaben
- Erwartung von Flexibilität: aber weniger Pausen, mehr Überstunden.
- Erwartete Mobilität: tägl. Arbeitsweg
- ständige Erreichbarkeit

Hier ist jedoch zu erwähnen: Es sind nicht die Arbeitsbedingungen allein, die ein Burnout auslösen. Dazu kommen innere Ursachen bzw. Risikofaktoren, die dies ermöglichen.

Es gibt gewisse Persönlichkeitsmerkmale, die die Anfälligkeit für Burnout sogar fördern können.

Dazu gehört eine übermäßige und einseitige Fixierung auf Leistungsziele und die Bereitschaft, diesen alles unterzuordnen. Solche Menschen können schlecht Nein sagen. Sie lassen sich widerspruchslos Aufgaben zuschanzen, sorgen unter Umständen sogar selbst dafür, dass ihre To-Do-Liste nie kürzer wird. Hinzu kommt der Wunsch es allen recht zu machen, die Bereitschaft das eigene Wohlergehen zu vernachlässigen sowie der Mangel an Delegationsbereitschaft. Die meisten leben mit einem oder mehreren sogenannten „Antreibern“ in sich. Solche Antreiber sind absolute Lebensgebote, die oftmals so tief verankert sind, dass sie nicht einmal dann in Frage gestellt werden, wenn sie das eigene Leben erschweren.

Es gibt 5 Antreiber, die in unterschiedlichen Ausprägungen in uns allen sind:

- Ich muss stark sein!
- Sei perfekt!
- Ich muss es allen recht machen!
- Beeil dich!
- Streng dich an!

3.2 Die 4 Phasen des Burnouts

Nach dem Model von Edelwich und Brodsky verläuft die Burnout Erkrankung in 4 verschiedenen Stufen bzw. Phasen. Es gibt Vorstufen, die selbst noch keinen Krankheitswert haben.

Vorstufe: 1. Enthusiasmus

Hier ist der Betroffene überengagiert und powert sich aus. Er hat Freude an der Arbeit und ist voller Eifer. Überstunden sind kein Problem. Die Regeneration kommt dabei jedoch viel zu kurz. Es zeigt sich extremes berufliches Engagement. Teilweise werden auch private Interessen, Hobbys und Beziehungen aufgegeben oder reduziert. Der Wunsch, beruflich perfekt zu sein, steht im Mittelpunkt. Der Beruf wird zum Lebensinhalt. Hier kann es bereits zu häufigen Kopfschmerzen und Rückenschmerzen kommen, sowie Blutdruckproblemen. Der Betroffene neigt hier bereits auch zu wenige Erholungspausen einzuplanen.

Früh-Stadium: 2. Stagnation

Sobald der Betroffene das Gefühl hat nicht ausreichend Anerkennung und Unterstützung von außen zu erhalten, treten erste resignierende Gefühle ein. Ein schleichender Motivationsverlust nimmt

immer mehr Raum ein. Damit geht auch ein erstes Sinnlosigkeitserleben einher. Auf der Verhaltensebene zeigen sich ein zunehmendes zynisches Verhalten, weniger Engagement und vermehrter Konsum von Alkohol oder anderen Rauschmitteln. Hier berichten Betroffene auch von zunächst leichteren und dann häufiger auch schwereren Erkrankungen und häufigen Erkältungen. Es treten zudem vermehrt Wirbelsäulen- und Muskelverspannungsbeschwerden auf.

Fortgeschrittenes Stadium: 3. Frustration

In dieser Phase kommt es zu einer psychischen und physischen Unausgewogenheit. Der Körper macht sich durch psychosomatische Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Schwindel, Rückenbeschwerden, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herzschmerzen und Beklemmungsgefühle in der Brust, Ohrgeräusche, nervöser Magen-Darm bemerkbar. Körperliche Krankheiten wandeln sich eher in chronische Leiden um. Der Betroffene zeigt vermehrt Lust- und Interessenlosigkeit, auch bei Tätigkeiten, die bisher Freude machten, wenige Emotionen, depressive Verstimmungen nehmen zu. Das Ausüben der eigenen Arbeit fällt schwerer, die Arbeitsqualität lässt nach und es treten Fehler auf.

End-Stadium: 4. Apathie

Die letzte Stufe ist bereits durch eine deutliche Änderung des Gesamtzustandes gekennzeichnet. Der Betroffene fühlt sich geistig und körperlich „ausgebrannt“ und kraftlos, es breitet sich ein Gefühl der inneren Leere aus. Die chronischen körperlichen Beschwerden nehmen zu. Der Betroffene tritt einen emotionalen Rückzug an und distanziert sich von jeglichen sozialen Kontakten.

4. Burnout-Prävention

Der Schlüssel für beruflichen Erfolg und ein erfülltes Privatleben liegt in der ausgewogenen Balance zwischen ca. vier Bereichen, die unser Leben ausmachen. Abhängig vom Konzept können es auch mehr Bereiche sein (beispielsweise Lebensrad).

- Familie und soziale Kontakte
- Beruf und Leistung
- Gesundheit
- Sinn und Werte

Da alle Lebensbereiche miteinander verknüpft sind, können Unverhältnismäßigkeiten zwangsläufig zu Problemen führen. Schenken wir einem Lebensbereich überdurchschnittlich mehr Beachtung über einen langen Zeitraum, kann das Verhältnis zwischen den Bereichen aus dem Lot geraten. Ein Lebensmanagement sollte alle 4 Bereiche einbeziehen.

Hierfür gibt es diverse Übungen, die im Coaching angewandt werden können. Mithilfe der Übungen kann beleuchtet werden, wie ausgeprägt die einzelnen Lebensbereiche sind und ob unser aktuell geführtes Leben unseren Werten entspricht. Aufgrund dessen, dass es eine Vielfalt an hilfreichen Coachingmethoden gibt, möchte ich nur einzelne in den Blick nehmen.

Nichtsdestotrotz sollen jedoch auch folgende Methoden genannt werden:

- Lebensrad
- Werterad
- 5 Säulen der Identität
- U.a.

4.1 Übung: Der ideale Tag – Orientierung durch Werte und Visionen

Die Übung „der ideale Tag“ ist eine mögliche Übung, die auch im Coaching angewandt werden kann.

Die Übung kann helfen, sich klar zu machen, was einem im Leben wichtig ist und was nicht. Damit kann dies einen ersten Schritt in Richtung Lebensbalance bringen. Sobald das Wissen über die eigenen Präferenzen und Ziele vorliegen, kann dies kräftegebend und motivierend uns zum Ziel bringen.

“Der ideale Tag“ ist eine Übung, bei der der Fantasie und den Wünschen keine Grenzen gesetzt werden und ein mögliches aktuelles „Problem“ nicht die Sicht auf einen Wunschzustand behindert. Es ist ähnlich der Wunderfrage.

Ablauf:

Der Coachee stellt sich vor, wie ein für ihn perfektes Leben aussehen könnte. Dies sollte der Coachee möglichst schriftlich und so detailliert wie möglich verschriftlichen. Jedoch darf der Tag nicht so schnell langweilig werden.

Begonnen wird morgens beim Aufwachen. In welchem Land wohnt der Coachee und wie sieht es dort aus? Stadt oder Land? Haus oder Wohnung und wie sieht die Unterkunft letztlich aus? Welche Personen sind anwesend oder kommen an dem Tag vorbei. Wie verbringt der Coachee seinen Tag, was tut er und wie verdient er seinen Lebensunterhalt? Welche Hobbies oder Projekte sind Teil des idealen Tages und welche Besitztümer sind vorhanden?

Anschließend werden aus dem idealen Tag reale Ziele abgeleitet. Hierfür werden die einzelnen Elemente des idealen Tages sortiert und in drei Kategorien unterteilt.

1. Welche Teile sind absolut unverzichtbar? Was würde den Coachee unglücklich machen, wenn er es nicht bekommen oder erreichen könnte?

2. Welche Teile sind wirklich wichtig? Was wünscht sich der Coachee aber wenn er es nicht bekommt, dann kann er sich diesbezüglich anpassen.

3. Welche Teile des idealen Tages wären schon richtig nett, sind aber für den Coachee trotzdem verzichtbar?

Damit wird schnell deutlich, was die wichtigsten Träume des Coachees sind. Diese sehr wichtigen Träume könnten auch die wichtigsten Ziele sein.

4.2 Achtsamkeit – Im Hier und Jetzt sein:

In den letzten Jahren hat sich der Begriff der Achtsamkeit etabliert. Wer seine Gedanken aufmerksam beobachtet und Emotionen nachspürt, erlangt Kontrolle über sein Fühlen und Denken und kann Belastungen besser standhalten.

Wer Alltägliches bewusst wahrnimmt, ist nachweislich besser gewappnet für Herausforderungen. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der bewusst wahrgenommen wird, was im gegenwärtigen Moment ist, ohne zu urteilen. Achtsam sein bedeutet, bewusst wahrzunehmen, was im Körper, im Geist und in der Außenwelt gegenwärtig vor sich geht.

Gezielt die Wahrnehmung zu schärfen, hilft bei der Bewältigung von Stress. Dafür gibt es sehr viele Methoden, deren Wirksamkeit inzwischen wissenschaftlich belegt sind: Hierzu zählen unter anderem progressive Muskelrelaxation, autogenes Training und meditative Verfahren.

Das Gegenteil von Anspannung ist Entspannung. So wie der Körper auf Belastungen reagiert, z.B. mit einem beschleunigten Herzschlag und einer aktivierten Muskulatur, so zeigt er auch charakteristische Reaktionen wenn die Anstrengung wieder abnimmt: Die Spannung der Muskulatur lässt nach, der Blutdruck sinkt.

Vielen hilft es, passiv zu sein und zur Ruhe zu kommen - einfach sich entspannen zu lassen z.B. durch Musik, Massagen oder Akkupunktur. Wenn der Stress jedoch überhandnimmt, dann gilt es die Ruhe aktiv zu suchen und zu üben und zu intensivieren. z.B. mit der progressiven Muskelrelaxation nach Edmund Jacobsen.

4.3 Umgang mit inneren Antreibern - Erlaubersätze

Stress beginnt im Kopf: Ob und in welchem Maße wir unter innerer Anspannung leiden, hängt entscheidend davon ab, wie wir eine bestimmte Situation bewerten. Dekonstruktive Denkmuster sind wie schlechte Angewohnheiten: Sie schleifen sich über Jahre ein. Nur wer sie erkennt, vermag sie aus seinem Alltag verbannen. Diese dekonstruktiven Denkmuster können auch die zuvor genannten inneren Antreiber sein. Um diese zu erkennen, benötigen wir einerseits ein achtsames Bewusstsein, um sie wahrzunehmen. Andererseits benötigen wir positive Affirmationen bzw. Erlaubersätze, die zu unseren neuen förderlichen Gedanken werden. Um diese positiven und bekräftigenden Gedanken zu stärken, ist es förderlich diese mehrfach am Tag laut vor sich hinzusagen. Alternativ können sie auch als Suggestionen in einer Coachingsitzung während eines autogenen Trainings genutzt werden.

Hier werden die inneren Antreiber nochmal vorgestellt und die im Gegenzug dazu möglichen Erlaubersätze:

1. Ich muss stark sein – die stressfördernde Autonomie:

Jeder gesunde Mensch strebt nach einer gewissen Unabhängigkeit. Bei manchen Menschen ist aber das Verlangen nach Unabhängigkeit derart ausgeprägt, dass sie in jeder Lebenslage Stärke und Eigenständigkeit beweisen möchten. Sie empfinden es als unerträglich anderen Schwäche zu zeigen oder gar Hilfe anzunehmen: Jedoch stark ist wer zugeben kann, dass er etwas nicht schafft. Hilfreiche Gedanken:

- „Schwächen sind menschlich“ oder
- „Ich gebe anderen gerne die Chance mich zu unterstützen“

2. Sei perfekt - der Zwang zur Perfektion:

(Fehler zulassen) Dem Drang ständig perfekt sein zu müssen, lassen sich stressmindernde Gedanken entgegensetzen, wie z.B.

- „Auch ich darf Fehler machen“,
- „Ich gebe mein bestes, doch ich achte auf mich“ oder
- „Gut ist oftmals gut genug“

3. Ich muss es allen recht machen - Streben nach Anerkennung:

(Nein sagen): Manche Menschen empfinden eine Übergroße Sehnsucht nach Zugehörigkeit und Liebe. Für sie ist es wichtig, dass andere ihnen gewogen sind. Das kann erheblichen Stress verursachen, denn sie gehen schwierigen Situationen aus dem Weg anstelle sich zu behaupten. Solche Menschen können schlecht Nein sagen. Hier helfen Sätze wie z.B.

- „Ich darf nein sagen“,
- „Ich achte auf meine Grenzen“ oder
- „Es ist gut für mich, wenn ich meine Meinung sage“

4. Beeil dich! – Ungeduld

Manche Menschen haben permanent das Gefühl etwas zu verpassen. Sie sind bekannt dafür, dass sie immer viel zu tun haben, hektisch sind, mit mehreren Bällen gleichzeitig jonglieren. Ihnen ist es scheinbar nicht möglich, sich Zeit für sich oder ihr Gegenüber zu nehmen. Hier können folgende Gedanken stressmindernd wirken:

- „Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche“,
- „Ich darf Pausen machen“ oder
- „In der Ruhe liegt die Kraft“.

5. Streng dich an - Selbstaubeuter

Menschen mit diesem Antreiber erlauben sich keinen Spaß und keine Leichtigkeit bei der Arbeit. Sie verspüren einen hohen Leistungsdruck und die Sorge, dass sie etwas nicht schaffen können.

- „Ich darf an der Arbeit Spaß haben“ oder
- „Erfolge dürfen gefeiert werden.“

4.4 ANKER-Methode

Eine weitere Methode der emotionalen Stressbewältigung besteht darin, sich einen emotionalen Zustand großer Freude, eines besonderen Glücksgefühls bzw. Erfolgsmomentes oder Entspannung zu vergegenwärtigen.

Bei der Anker-Methode geht es darum, dass positive Gefühlszustände „gespeichert“ und bei Bedarf wieder abgerufen werden.

Hierbei wird bewusst ein positives Gefühl, mit einer bestimmten Bewegung verankert. Sodass jedes Mal, wenn diese Bewegung durchgeführt wird, das verankerte Gefühl reaktiviert wird.

Hierbei überlegt sich der Coachee einen Anker, z.B. eine bestimmte Art die Hände zu verschränken, oder ein tiefer Atemzug, ein inneres Bild oder ein Symbol, welches er sich vorstellt. Es sollte möglichst nichts auffälliges sein, sodass wir das auch im Alltag umsetzen können.

Das Ziel der Ankermethode ist die Konditionierung. Heißt: ein Gefühl wird mit einer Bewegung z.B. so intensiv verknüpft, sodass jedes Mal, wenn diese Bewegung getätigt wird, das Gefühl präsent wird. Das Ankern lässt sich nicht von heute auf morgen erlernen. Es bedarf mehrmaliger Wiederholung.

Ablauf:

Lehnen Sie sich zurück und schließen Sie die Augen oder fixieren Sie einen Punkt. Machen Sie es sich gemütlich und nehmen Sie wahr, wie Sie einatmen und wieder ausatmen.

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie intensive Freude erlebt und tief gespürt haben.

Versetzen Sie sich ganz in diese Situation zurück. Erleben Sie alles noch einmal aufs Neue, so als würde es gerade jetzt in diesem Moment passieren.

Was können Sie wahrnehmen?

Schauen Sie sich die Situation genau an....

Achten Sie darauf, wie dadurch das Gefühl der Dankbarkeit noch intensiver und angenehmer wird.

Stellen Sie sich vor, wie die Farben in dieser Situation kräftiger und leuchtender werden. Verändern Sie die Helligkeit so, dass es gut aussieht.

Holen Sie sich das Bild näher heran.

Versetzen Sie sich direkt in das Bild hinein, sodass Sie alles durch Ihre eigenen Augen sehen können und die Situation noch einmal komplett erleben.

Hören Sie hin ...

Hören Sie eher Geräusche oder Stimmen?

Wie sind Lautstärke, Tonhöhe und Rhythmus?

Stimmen Sie alles so ab, dass Sie sich dabei wohlfühlen.

Spüren Sie nach ...

Wo spüren Sie das gute Gefühl? Wie fühlt es sich an? Gibt es außer dem Gefühl der Freude noch weitere Gefühle und Empfindungen?

Verändern Sie Bewegung, Rhythmus, Wärme, Entspannung so, dass es sich am besten anfühlt.

Nachdem Sie nun alles so sehen, hören, fühlen können, wie es für Sie am angenehmsten ist, lassen Sie dieses besondere Gefühl der Freude ganz lebendig werden.

Finden Sie nun ihren Anker und verbinden Sie ihn mit dem Gefühl der Freude.

Spüren Sie das Gefühl. Spüren Sie noch einmal das Gefühl der Freude.

Werden Sie sich des ruhigen, langsamen Atmens wieder bewusst, nehmen Sie Ihren Körper wahr.

Atmen Sie tief ein und wieder aus. Sie können Ihre Augen nun öffnen.

Das ist die Anker-Methode.

4.5 Resilienz

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Es ist die Fähigkeit, mit unerwarteten „Garstigkeiten“ des Lebens umgehen zu können. Es ist die Fähigkeit, Krisen eine Chance zu geben und somit gestärkt bzw. widerstandsfähiger daraus hervorzugehen.

Man könnte auch sagen, dass Resilienz das Immunsystem für die Psyche ist. Resilienz ist erlernbar und kann jederzeit gestärkt werden, denn es ist wie ein Muskel, der trainiert werden möchte. Resilienz zu stärken, ist ein Prozess.

Die Resilienzfaktoren bzw. die Bausteine der Resilienz, die bei einer Krise helfen können, sind folgende:

Verantwortungsübernahme bedeutet, eigenständig Entscheidungen zu treffen, sein Leben selbst zu gestalten und möglichst unabhängig von äußeren Einflüssen zu sein. Verantwortung ist die Fähigkeit, eigenständig Entscheidungen zu treffen und das Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Akzeptanz

Akzeptanz als Resilienzfaktor bedeutet Vergangenes sowie Unveränderbares und Unvermeidbares (z.B. eine Krise) anzunehmen. Dies kann gelingen, sobald wir vergangene Erfahrungen und Entscheidungen als wichtige und hilfreiche Elemente für die eigene Persönlichkeitsentwicklung anerkennen. Unglück, Rückschläge, Enttäuschungen gehören zum Leben dazu. Resiliente Menschen wissen und akzeptieren diese Tatsache .

Zukunftsplanung und Zielorientierung

Zukunftsorientierte Menschen zeichnen sich durch ihre Vorfreude und Neugierde auf die Zukunft aus. Sie sehen Zukünftigem mit Spannung entgegen und erwarten neue Chancen und Möglichkeiten in ihrem Leben. Anstatt sich ständig mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen, konzentrieren sie sich auf die Zukunft und versuchen darauf Einfluss zu nehmen.

Zielorientierung bedeutet, Pläne zu machen und an der Erreichung von Zielen zu arbeiten.

Netzwerkorientierung

Menschen, die ein großes soziales Netzwerk haben, sind stressresistenter und fühlen sich allgemein wohler. Resiliente Menschen arbeiten aktiv an ihrem sozialen Netzwerk.

Optimismus

Negative Annahmen oder Erklärungsstile lösen grundsätzlich negativere Emotionen, Gedanken, Körperzustände oder Verhaltensweisen aus. Eine optimistische Denkart gilt demnach im Sinne des gesundheitsfördernden Aspektes als der bessere Weg.

Lösungsorientierung

Lösungsorientierte Menschen streben danach, in Problemsituationen mögliche Lösungen bzw. Auswege aus einer schwierigen Situation zu finden. Sie lassen das zurück, was hinter ihnen liegt und konzentrieren sich auf das, was vor ihnen liegt.

Resilienz ist ein wichtiger Baustein der Burnoutprävention. Aufgrund der 5 Säulen der Resilienz gibt es die Möglichkeit an mehreren Stellen die Resilienz zu stärken, um den Rahmen dieser Ausarbeitung nicht zu sprengen, stelle ich eine Übung vor, die sich auf den Aspekt der Selbstverantwortung bezieht.

4.6 Übung - Selbstverantwortung übernehmen:

Es geht darum genau darauf zu schauen, wo die Verantwortung unserer alltäglichen Aufgaben liegt und sich dieser bewusst zu werden. Zudem entsteht dadurch die Freiheit, sich aktiv dagegen zu entscheiden.

Schritt 1:

Der Coachee soll mehrere Sätze aufschreiben, die mit „Ich muss ... „ beginnen.

Er soll aufschreiben, was er seiner Meinung nach, tun oder sein müsste.

Im weiteren Verlauf, soll er die Sätze langsam und bewusst aussprechen und dabei auf seine körperlichen Empfindungen achten.

z.B. „Ich muss jeden Tag früh aufstehen“. „Ich muss mich jeden Tag schminken“. ...

Schritt 2:

Der Coachee soll nun seine Sätze nehmen und diese wiederholen. Nun soll er jedoch den Satzanfang verändern in „Ich entscheide mich zu/ für...“

Schritt 3:

Nun sollen die Sätze ergänzt werden mit :“ ..., weil ich“.

z.B.“ Ich entscheide mich dafür, morgen um 5 aufzustehen, weil ich den Morgen in Ruhe und Entspannung genießen möchte.“

Der Coachee soll dabei auf seine genauen Empfindungen achten. Wie fühlt er sich dabei? Wie fühlt sich das für ihn an?

5. Abschluss

Dies kann eine erste Grundlage für die Vorbereitung einer Coachingsitzung mit dem Thema Burnoutprävention sein. Das Thema bedarf viel Aufmerksamkeit und ist sehr umfassend, sodass ich jeden dazu einladen möchte, sich weitere Gedanken hierzu zu machen.