

Abschlussarbeit Systemisches Coaching
September 2022 bis April 2023 in Köln

Resilienzsteigerung am Arbeitsplatz durch den Einsatz gezielter Coachingmaßnahmen

Trainer: Timo Schlage und Stefan Brauner
Ausbildungsakademie Inkonstellation

Sandra Pauli
Braugasse 12a
50859 Köln

sandra.pauli1@freenet.de

02.03.2023

Executive Summary

In der folgenden Abschlussarbeit werden resilienzsteigernde Maßnahmen sowie ausgewählte Coachingmethoden zur Stärkung der individuellen Resilienz präsentiert.

Über die Herstellung des Zusammenhangs zwischen „Achtsamkeit“ und „Resilienz“ werden resilienzsteigernde Maßnahmen aufgezeigt und schließlich in den beruflichen Kontext gebracht.

Die Arbeit bildet die Basis für ein Inhouse Seminar, welches den Mitarbeitenden eines Konzerns, den Zugang zu der Thematik erleichtern soll und sie über niedrigschwellige Methoden und einfache Achtsamkeitsübungen zu mehr innerer Ruhe bringen soll.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
2. Was genau bedeutet Resilienz?	4
3. Der Zusammenhang zwischen Resilienz und Achtsamkeit	5
4. Resilienzsteigerung im beruflichen Kontext	5
5. Seminarkonzept - Resilienzsteigerung am Arbeitsplatz durch den Einsatz von Coachingmethoden.....	6
6. Fazit	11

1. Einführung

Themen wie „Achtsamkeit“ und „Resilienz“ sind in unserer Gesellschaft, die stark geprägt ist von dem „Höher, schneller & weiter – Prinzip“ und den äußeren Gegebenheiten wie Pandemie, Krieg und Umweltproblemen ein guter und nützlicher Trend. Seele und Körper stehen vor sich ständig ändernden Herausforderungen. Wir sind in Stress versetzt. Was in Maßen gut ist, ist als Dauerbegleiter jedoch sehr ungesund.

Die Verantwortung für sich zu übernehmen und achtsam zu leben, würde ich als den Schlüssel zum Glück bezeichnen. Meine persönliche Suche nach dem Glück und mein Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung hat mich vom autogenen Training zum Yoga und schließlich zum Coaching gebracht. Dies drei Säulen bilden ein gutes Grundgerüst für meine persönliche Resilienz und prägen meinen Wunsch, auch andere Menschen zu inspirieren und sie auf einem Teil ihres Weges zu begleiten.

2. Was genau bedeutet Resilienz?

Das Wort Resilienz kommt aus dem lateinischen und bedeutet „zurückspringen“. Hieraus lässt sich im psychologischen Sinne ableiten, dass Resilienz die Fähigkeit ist, Krisen unter Rückgriff auf die eigenen Ressourcen zu meistern und diese als Anlass für Entwicklung zu nutzen; also immer mal wieder „einen Schritt zurückzugehen“.

Die Zeitschrift Geo Wissen sagt dazu: „Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten, eine ausgeprägt lebensmutige Haltung“ und ferner: „Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine und bewältigt sein Leben wie zuvor.“

Zusammenfassend lässt sich sagen das ein resilienter Mensch die Stärke und Fähigkeit zur Belastbarkeit hat, die es ihm ermöglicht eine Krise, ohne eine längerfristige Beeinträchtigung, gut zu bewältigen.

3. Der Zusammenhang zwischen Resilienz und Achtsamkeit

Achtsamkeit scheint das Trendwort der letzten Jahre zu sein und das auch zu Recht. Der bekannteste Vertreter der Achtsamkeit (auch bekannt als mindful based stress reduction, kurz MBSR) ist Jon-Kabat Zinn, Professor der Molekularbiologie an der Medizinischen Fakultät der Universität Massachusetts. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen durch die Achtsamkeitsmeditation zu helfen, besser mit Krankheiten, Angst und Stress umzugehen. Er zeigt dabei immer wieder auf, dass wir genau in diesem Moment, also im Jetzt leben; nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft.

Der Autor Eckhart Tolle schreibt in seinem Buch: „Jetzt – Die Kraft der Gegenwart“, über die Wichtigkeit des Lebens im gegenwärtigen Moment und das Transzendieren der Gedanken über die Vergangenheit und die Zukunft. Tolle sieht sein Buch als spirituellen Leitfaden und argumentiert, dass der Schlüssel zur Überwindung von Leiden und negativen Emotionen im Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment liegt. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken und uns auf das konzentrieren, was wir in diesem Moment tun, können wir uns von den Sorgen und Ängsten befreien, die uns belasten.

Integrieren wir Achtsamkeit in unser Leben, so wird es uns dabei unterstützen einen eigenen Weg zu finden und neue Verhaltensweisen anzuwenden, um so dem Leben auf andere Weise zu begegnen. Achtsamkeit bietet uns eine Möglichkeit, um aus der Spirale der Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft auszusteigen.

Der Zusammenhang zwischen Resilienz und Achtsamkeit ist im Grunde einfach: Wer achtsam ist, hat Resilienzstärke.

4. Resilienzsteigerung im beruflichen Kontext

Auch im Berufsalltag stehen wir einem ständigen Wandel gegenüber. Mitarbeitende müssen viel Flexibilität an den Tag legen und erleben häufig einen großen Konkurrenzdruck. So sind sie ständig mit neuen Herausforderungen konfrontiert: Selbstfindung in einer neuen Rolle, die Außenwirkung, Selbstmotivation oder auch Motivation von Mitarbeiter:innen, die Organisation oder Umstrukturierung von Teams und immer

wiederkehrend; Konflikte und Stress. Häufig bleibt kaum Zeit einmal durchzuatmen und sich zu fragen: „Wie geht es mit gerade, genau jetzt?“

In dieser Zeit, die geprägt ist von Krieg und Krisen, von Pandemie und Existenzängsten ist es von essenzieller Bedeutung, die eigene körperliche wie seelische Gesundheit und die Work-Life-Balance im Blick zu behalten. Stress in Maßen ist gesund, darf nur nicht zu einem krankmachenden Dauerbegleiter werden. Das kann im schlimmsten Fall zu einem Burn-Out führen.

Hilfreiche Tipps im Umgang mit Stress im beruflichen Kontext sehe ich unter anderem neben einem positiven Mindset, in kleinen Auszeiten und ausreichenden Pausen. Schon Kleinigkeiten, wie bewusstes Atmen, regelmäßiges „in Sich hineinhorchen“, die eigene Befindlichkeit überprüfen und Bedürfnisse erkennen und ganz bewusst den Rollenwechsel zwischen Arbeitsplatz und zuhause wahrnehmen, machen einen essenziellen Unterschied.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Personalentwicklerin in einem großen Konzern trage ich die Verantwortung für ein eigens geschaffenes Personalentwicklungsprogramm - „Seminare vom Mitarbeitenden zum Mitarbeitenden“. Es sind individuell und maßgeschneiderte Seminare mit einem hohen Praxistransfer. Mitarbeitende schulen Mitarbeiter und transportieren so ihre Expertise zielgerichtet. Hierbei habe ich auch die Referentenrolle und leite neben dem Seminar „Feedback – Eine Chance, kein Angriff“ zukünftig auch das Seminar „Resilienzsteigerung am Arbeitsplatz durch den Einsatz gezielter Coachingmaßnahmen“.

5. Seminarkonzept - Resilienzsteigerung am Arbeitsplatz durch den Einsatz von Coachingmethoden

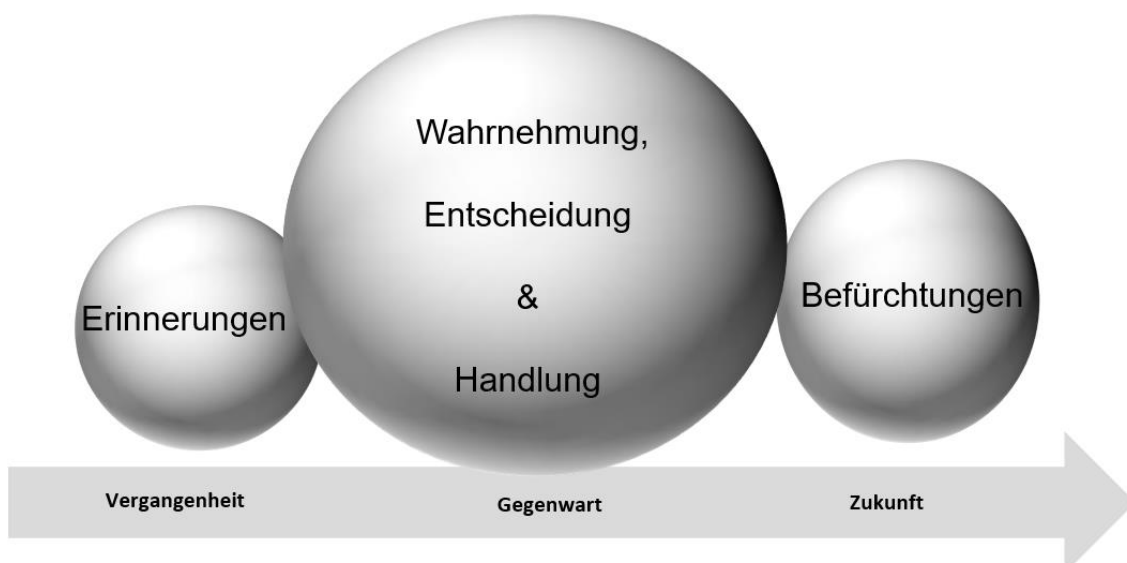
Ich möchte das Seminar in einer Kleingruppe als Workshop gestalten. Mein Ziel ist es unseren Mitarbeitenden aufzeigen, dass es viele Möglichkeiten gibt, mehr Ruhe und Gelassenheit in sein Leben zu bringen und so langfristig die eigene Resilienz zu stärken.

Die Teilnehmenden sind Mitarbeitende eines großen Konzerns und hauptsächlich im Außendienst, zur Einräumung von Regalen und Umsetzung von Layouts, unterwegs. Mir ist bewusst, dass ich ein Klientel anspreche, welches eventuell mit einem solchen Thema bisher keine oder nur wenige Berührungspunkte hat und teilweise auch nur mäßig empfänglich dafür ist. Deswegen möchte ich mit einem bunten Strauß an Coachingmethoden niedrighschwellige und im sozialen Kontext gut integrierbare Möglichkeiten aufzeigen, die die Resilienz steigern.

So werden die Teilnehmenden mit der Frage auf den Tag eingestimmt: „Wie geht es dir gerade, in diesem Moment?“ Ich bin der festen Überzeugung, dass die Teilnehmenden sich diese Frage sehr selten oder gar nicht stellen.

Aufgrund meiner tiefen Überzeugung, dass ein Leben im gegenwärtigen Moment der Schlüssel zum Glück ist, werde ich unter anderem anhand eines Schaubildes aufzeigen, dass ein Blick in unsere Vergangenheit mögliche Erinnerungen wachruft und eventuelle Ängste auslöst. Angst als emotionaler Zustand lässt uns Besorgnis, innere Unruhe und Nervosität empfinden, vor einem möglicherweise in der Zukunft eintretenden Ereignis. Hier zeigt sich schon deutlich das entstehende Dilemma. Eine Erfahrung der Vergangenheit projiziert Angst vor der Zukunft. Die Gegenwart findet hier keinen Platz.

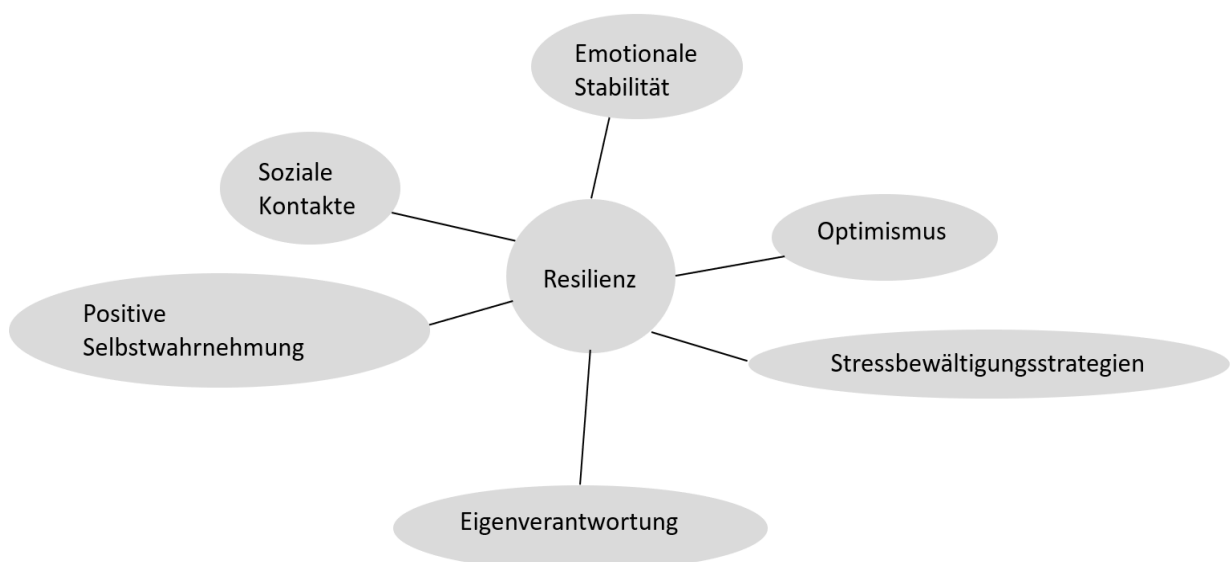
Achtsamkeit – Leben im Hier & Jetzt



Ich möchte die Teilnehmenden auffordern, immer wieder kleine Pausen in ihren Alltag zu integrieren, zum Beispiel beim Verlassen des einen Kunden, kurz vor dem Eintreffen bei dem nächsten Kunden, beim Einsteigen in das Auto und beim Verlassen. In diesen Situationen können schon zwei bis drei bewusste Atemzüge hilfreich sein, um etwas Energie aufzutanken und Stress abzulassen.

Über die etwas provokative Frage: „Hatte jemand von euch schon mal die körperlichen Symptome Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schulterverspannung, Magen-Darm-Probleme oder/und Bluthochdruck?“, möchte ich verdeutlichen, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden und nicht losgelöst voneinander betrachtet werden sollen. Darüber möchte ich den Bogen spannen und aufzeigen, dass dauerhafter Stress einen kausalen Einfluss auf den Körper und den Geist haben.

Zur Vermeidung von dauerhaften Stress und langfristiger Steigerung der Resilienz sind einige Aspekte essenziell. Diese habe ich in einem selbstgestaltetem Schaubild zusammengefasst. Das Schaubild leitet sich ab aus den „7 Säulen der Resilienz“ von Diplompsychologin Ursula Nuber und in modifizierter Form von Jon-Kabat Zinn. Er nennt sie die „7 Säulen der Achtsamkeit“. Inhaltlich sind die Definitionen ähnlich und ich habe diese wie folgt definiert:



Auf unterschiedliche Weise gehe ich auf die sieben Aspekte zur Steigerung der Resilienz ein. Ich werde sie teilweise durch die Teilnehmenden erarbeiten lassen, wir werden sie besprechen und ich werde Übungen dazu anbieten.

Über den Punkt „Stressbewältigungsstrategien“ werde ich den Teilnehmenden ihre sogenannten „Inneren Antreiber“ vorstellen, denn die sind nicht ganz unbeteiligt am dauerhaften Stress.

Hier werde ich zur Verdeutlichung die Transaktionsanalyse nach Eric Berne heranziehen, die der Psychoanalytiker 1950 entwickelt hat und welche seither mehrfach modifiziert wurde. Die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Theorie und Therapiemethode, die sich auf die Analyse von Kommunikationsmustern zwischen Menschen konzentriert. Sie geht davon aus, dass unser Verhalten von unseren Erfahrungen in der Kindheit geprägt ist und dass diese Erfahrungen unser Denken, Fühlen und Handeln im Erwachsenenalter beeinflussen. Die Transaktionsanalyse kennt fünf Innere Antreiber. Auch wenn es für die Teilnehmenden sicherlich zunächst kaum vorstellbar ist - unsere Inneren Antreiber repräsentieren positive Eigenschaften, die ich im folgenden Schaubild vorstelle:

Innere Antreiber...	... repräsentieren positive Eigenschaften
„Sei perfekt!“	Fehlerlosigkeit und Genauigkeit
„Sei gefällig“	Freundlichkeit
„Streng dich an!“	Durchhaltevermögen sowie Gründlichkeit
„Sei stark!“	Stärke und Unabhängigkeit
„Beeil dich“	Schnelligkeit

Die Idee, dass etwas vermeintlich Negatives wie „Sei perfekt“ umgedeutet wird zu dem positiven Gedanken, dass wir genau arbeiten möchten und fehlerlos, entspringt der Methode des Reframings. Wörtlich übersetzt bedeutet Reframing „einen neuen Rahmen geben“. Wir konstruieren also zum Beispiel für ein Ereignis, eine Aussage oder ein Verhalten, einen neuen Rahmen. In diesem neuen Rahmen kann das Ereignis schon ganz anders aussehen. Reframing bezeichnet den Prozess des Umdeutens

oder auch des Perspektivwechsels, sprich eine neue Art der Wahrnehmung von Etwas oder eine neue Interpretation.

Diese veränderte Sichtweise auf vermeintlich Negatives hat mir, im Rahmen meiner Coachingausbildung, die Augen geöffnet und ich sehe ein großes Mehr für mich in der Methode des Reframings. In meinem geplanten Inhouse Seminar möchte ich daher durchgängig positive Sprache verwenden und „Negatives“ über Reframing gar nicht mehr so negativ erscheinen lassen.

6. Fazit

Resilienz ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen und es gibt mannigfaltige Möglichkeiten, um unsere Resilienz zu stärken und zu steigern.

In der vorliegenden Arbeit wurde der Schwerpunkt auf den beruflichen Kontext gelegt und ich habe mich bewusst für einen bunten Strauß an Coachingmethoden entschieden. Im Rahmen von Workshops werden den Mitarbeitenden eines Konzerns zielgerichtete Coachingmaßnahmen, als eine Säule der Steigerung der Resilienz, angeboten.

Der Einsatz gezielter Coachingmaßnahmen kann dabei helfen, individuelle Ressourcen und Stärken der Mitarbeitenden zu identifizieren, ihre Emotionen und Gedanken besser zu regulieren und schließlich die Erweiterung ihrer Handlungskompetenzen.