

Burnout im Gespräch und (Selbst)-Coaching als Mittel der Wahl

- **Burnout-Diskussionen in den Medien: Was verbirgt sich dahinter?**
- **Strategien zur Selbstführung: Sich selbst coachen oder coachen lassen?**

Sehr geehrter Leser, es ist mir wichtig, dass Sie schnell entscheiden können, wie relevant dieser Newsletter für Sie ist. Hat Sie keine der Überschriften angesprochen, können Sie diese E-Mail getrost löschen. Dann geben Sie der nächsten Ausgabe im Frühjahr 2011 eine Chance. Möchten Sie grundsätzlich keine Informationen von mir erhalten, nutzen Sie bitte die am Ende angegebene Abmeldeoption. Für Tipps und Verbesserungsmöglichkeiten bin ich Ihnen immer sehr dankbar und freue mich auf unseren Austausch. Ich wünsche Ihnen viel Freude und neue Anregungen beim Lesen.

Ihr
Marcus van Riet

Burnout-Diskussionen in den Medien: Was verbirgt sich dahinter?

Burnout wird in der öffentlichen Diskussion zunehmend zum Synonym für alles, was mit psychischer Überbelastung und deren Folgen zu tun hat. Ist das schlimm? Nein, denn es wird dadurch möglich, diese Themen auch im Kollegenkreis zu diskutieren. In nahezu allen Unternehmen, in denen ich bisher Vorträge zum Thema gehalten habe, zeigt sich das gleiche Bild: die anfängliche Skepsis weicht der Neugierde, geht über in Betroffenheit und mündet in sehr offene Dialoge. Es ist immer wieder erstaunlich, was in zwei Stunden möglich ist.

Die neue Volkskrankheit, breitet sie sich aus oder wird sie jetzt erst erkannt? Beides ist der Fall! Einmal sensibilisiert, fällt uns immer mehr auf, wo Burnout droht. Mit der Zunahme des Leistungsdrucks und steigender Professionalisierung weichen die bisherigen berufsbedingten Erkrankungen den psychischen. Wir haben gelernt, mit diversen Gefahrensituationen umzugehen – aber Hand auf Herz: Wer ist schon geschult im Umgang mit Stress und psychischer Überbelastung? Diese Kompetenz ist Bestandteil der Eigenregie. Dass Führungskräfte sie aufweisen, ist eine häufige Grundannahme – nach dem Prinzip: "Wer führen kann, kann sich ja wohl auch selbst führen, oder?" Diese rhetorische Frage ist in Wirklichkeit nicht so leicht zu beantworten, denn wie werden solche Softskills überhaupt gemessen? Am "Wohlfühlfaktor"? Am Betriebsergebnis?

Unsere Gesellschaft krankt an der weit verbreiteten Unfähigkeit, sich selbst zu führen. Denn zunehmende Entselbstständigung führt zu Verantwortungslosigkeit sich selbst gegenüber. Mancher liegt dann nachts wach und zählt wie zur Vergewisserung auf, was er alles hat: „Mein Haus, mein Auto, mein Job, mein Partner, meine Kinder...“. Und nach dem Statussymbole zählen kommt dann endlich der Schlaf – aber nicht ohne das Gefühl im Bauch, dass etwas fehlt – etwas, das man nicht kaufen kann. Burnout ist totale Erschöpfung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Wer in diese Erschöpfung gerät, hat lange daran gearbeitet und es wird auch nicht besser mit etwas Aspirin und noch mehr Leistung. Burnout ist wie ein guter Freund, der einen zum Anhalten zwingt. Er bringt einen dazu, sich umzuschauen, zu sehen wo man angekommen ist und neu zu priorisieren, wo es hingehen soll. Er ist ein anstrengender Lehrer, der einem auch vermag den Weg zu zeigen, wie es besser geht, denn so wie bisher geht es schließlich nicht mehr weiter. Es wird also Zeit ein Umfeld zu schaffen, in dem Leistung wieder Spaß und auch innere Befriedigung möglich macht. Das ist nur gemeinsam zu erreichen: Jeder für sich mit voller Eigenverantwortung für sich selbst sowie das Unternehmen, das die Rahmenbedingungen schafft. Anstrengend ist nicht der erste Schritt, sondern die Nachhaltigkeit.

Für Unternehmen biete ich die Vorträge "Stress- und Burnout Prävention". Sie basieren auf meinen beruflichen und persönlichen Erfahrungen sowie meinen Kompetenzen als Führungskraft und Persönlichkeits-Coach. So ist es möglich, authentisch und praxisnah die grundlegenden Informationen und Ansätze zu vermitteln. Im Anschluss daran erarbeiten wir einen individuellen Handlungsplan für Ihren Verantwortungsbereich.

Für Privatpersonen biete ich in unregelmäßigen Abständen offene Infoabende auch zu diesem Thema an. Ergänzend startet ab Januar die neue Ausbildungsserie "Experte der Selbstführung", doch dazu komme ich im nachfolgenden Themenpunkt. Darüber hinaus biete ich Ihnen persönliches Coaching an.

Strategien zur Selbstführung: Coachen Sie sich selbst oder lassen Sie sich coachen?

Coaching liegt im Trend. Die Zeiten, als Coaching noch gänzlich unbekannt war und später nur den höchsten Führungsebenen zugestanden wurde, sind vorbei. Coaching für alle ist die Devise. Da kann man sich entspannt zurücklehnen und machen lassen. Der Coach kommt, macht ein paar befremdliche Übungen in Kombination mit einem (doch hoffentlich) anspruchsvollen Dialog, und in kürzester Zeit ist alles wieder in Ordnung. Prima! Kommt da nicht vielleicht ein scheinbar wunderbares Instrument durch die Hintertür und sorgt für weitere Entselbstständigung? Ist es dann bald so wie so häufig beim Arztbesuch – die Verantwortung über die eigene Gesundheit liegt beim Kittelträger in weiß?

Mitnichten! Der Coach, der Ihnen wirklich helfen kann, lässt die Verantwortung dort wo sie hingehört – bei Ihnen. Der Coach trägt die Prozess-, aber nicht die Ergebnisverantwortung. Der Dialog ist auf Augenhöhe (auch wenn der Begriff durch die Politik etwas überstrapaziert wurde). Coaching dient dem Ausbau Ihrer Handlungsoptionen, ermöglicht neue Perspektiven und gibt Ihnen eine hochprofessionelle Sparringmöglichkeit. Der Coach stellt Ihnen die Fragen, die Sie sich nicht schon längst selbst gestellt haben – diese sind erkennbar an der deutlich längeren Warte-Antwort-Zeit. Ihr Coach hat möglichst eine große Lebenserfahrung, so hat er etwa selbst diverse Täler durchschritten und dunkle Nächte erlebt. Im Idealfall bringt er zudem Kompetenzen mit, die in die berufliche Aufgabenstellung passen, wie z.B. Führungs- und Managementenerfahrung. Intensive Branchenerfahrung ist oft vorteilhaft, kann aber auch hinderlich sein. Die Interaktion sollte in absolut ungestörter Atmosphäre mit einem Zeitansatz von mindestens zwei Stunden stattfinden. Coaching bezieht sich auf die Klärung einer klaren Aufgabenstellung und ist damit zeitlich begrenzt.

Ist damit aufgeführt, dass Coaching eine Notwendigkeit ist? Nein. Auch im Zwiegespräch mit sich selbst ist Coaching möglich. Die Schwierigkeit liegt aber schon darin, sich tatsächlich die Zeit dazu zu nehmen. Hinzu kommt, dass wir nur allzu gern dazu neigen, uns selbst an der Nase herumzuführen ohne es zu merken. . Daher fallen viele immer wieder in die gewohnten Handlungsmuster zurück – und das sind eben nicht immer die besten.

In meiner Ausbildungsreihe "Experte der Selbstführung" (für Privatpersonen) bzw. "Experte der Kommunikation & Interaktion" (für Unternehmen) gehe ich in sechs Teilen auf die Themen der Persönlichkeitsentwicklung ein. So erlernen die Teilnehmer, sich selbst zu coachen, Fallstricke der Selbsttäuschung zu enttarnen und in ihrem Umfeld ein kompetenter Gesprächspartner zu sein. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Für Unternehmen biete ich neben dem klassischen Coaching auch Gruppen-Coaching und Counselling-Termine an. Zusätzlich besteht die Möglichkeit eine firmeninterne Ausbildungsreihe zum "Experten der Kommunikation & Interaktion" durchzuführen, ganz individuell nach Ihren Schwerpunkten.

Für Privatpersonen biete ich persönliches Coaching, den monatlich stattfindenden Wander-Coaching-Treff sowie die im Januar startende Ausbildungsreihe "Experte der Selbstführung" an.

Für alle Buchungen, die noch in diesem Jahr eingehen, erhalten Sie einen Rabatt von 19% auf meine regulären Konditionen! Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen sehr gerne unter den bekannten Kontaktdaten zur Verfügung.