

Probier's mal mit Gemütlichkeit

Durch individuelles Coaching Stress bewältigen

Frankfurt am Main, Oktober 2019. Belastung und Zeitdruck bestimmen den Tagesablauf von Millionen Arbeitnehmern in Deutschland. Klingelnde Telefone, kurz getaktete Termine, laut diskutierende Kollegen und zahlreiche Geschäftsreisen – dies alles führt häufig nicht zu einem Effizienzgewinn, sondern zu erhöhter Fehleranfälligkeit. Zudem wirkt sich Multitasking auf bestimmte Typen besonders drastisch aus. Gerade bei Perfektionisten verursacht Zeitdruck Stress, da ihnen die Kontrolle entgleitet. „Hinzu kommt der Trend, negative Empfindungen in sich hineinzufressen. Arbeitnehmer schlucken vieles hinunter – dadurch implodieren sie. Dem Stress mit Sport entgegenzuwirken, trägt unter Umständen zwar zur muskulären Entspannung bei, hilft aber meist nur kurzfristig“, berichtet Dr. Uwe Böning, Management-Berater und geschäftsführender Gesellschafter der BÖNING-CONSULT® GmbH. Besonders Führungskräfte benötigen aus diesem Grund ein gutes Stressmanagement, was durch ein individuelles Coaching optimiert werden kann.

Zauberwort Selbstreflexion

Wer sich dauerhaft überfordert, gilt nicht als „Held der Arbeit“, sondern als schlecht organisiert – insbesondere im Selbstmanagement. Es muss vielmehr eine entsprechende Work-Life-Balance erarbeitet werden, was vielen Führungskräften nur als eine weitere, verzichtbare Belastung erscheint. Optimales Coaching bedeutet also Hilfe zur Selbsthilfe. „Es soll die Fähigkeit erhöhen, das eigene Handeln zu reflektieren und Probleme zu lösen. Dabei findet der Gestresste im Dialog seinen eigenen Weg – statt idealtypische Verhaltensweisen zu erlernen. Oft hilft es schon, den Blick auf die Situation zu ändern und aus dem Stress eine Herausforderung zu machen“, so Böning. Der Lösungsansatz: Ziele formulieren und die Hebel für Veränderungen finden. Zu klären, welche Faktoren für Hektik sorgen, verschafft dauergestressten Menschen eine erste Erleichterung. Als Sparringspartner arbeitet der Coach dann Schritt für Schritt mit dem Klienten an einer Formulierung der Ziele. „Im Anschluss geht es darum, persönlich, telefonisch oder per Skype Lösungen zu entwickeln, wie der Betroffene am besten mit Stresssituationen umgeht. Welche Ressourcen stehen zur Verfügung? Und wie erschließen sich zusätzliche Kraftquellen? Diese Fragen klären sich dabei in sechs bis acht zweistündigen Sitzungen. Allerdings variiert die Anzahl der Sitzungen je nach Persönlichkeit“, erläutert Böning. Um die Details zu ergründen, kommen unterschiedliche und individuelle Methoden zum Einsatz: aktives Zuhören, Entlastungsübungen, zirkuläres Fragen sowie Konfrontationstechniken – meist eine Mischung aus verschiedenen Arbeitsweisen.

Erlernen von Bewältigungsstrategien

Der Coach hilft, Potenziale zu erkennen und voll auszuschöpfen. „Er fungiert jedoch nicht als Fachberater. Es geht weniger darum, Spezialwissen zu vermitteln, als vielmehr darum, zu helfen, vorhandenes, aber ungenutztes Wissen in den Arbeitsalltag zu integrieren“, führt der Management-Berater an. Denn die meisten Führungskräfte wissen theoretisch genau, wie sie sich und ihre Arbeit gut organisieren. Die Umsetzung scheitert jedoch nicht selten an den Herausforderungen des Alltags. Hier schafft ein individuelles Stresscoaching als Umsetzungsunterstützung Abhilfe: In den Sitzungen gilt es mit Übungen, Perspektivenwechsel und gemeinsam erarbeiteten Zielsetzungen schrittweise die professionelle Selbstführung zu verbessern. Da dies gleichzeitig bessere Führungsqualitäten nach sich zieht, profitiert davon erfahrungsgemäß nicht nur die Führungskraft, sondern auch ihr berufliches und privates Umfeld. „Somit trägt das Coaching gleichzeitig zu einer gelungenen Work-Life-Balance bei. Als besonders bedeutsam gelten dabei Bewältigungsstrategien, die helfen, mit belastenden Situationen gut umzugehen“, erklärt Böning abschließend.

Weitere Informationen unter www.boening-consult.de

BÖNING-CONSULT® GmbH

Seit mehr als 30 Jahren berät die 1984 gegründete BÖNING-CONSULT® GmbH Unternehmen in den Bereichen Business-Coaching, Management-Consulting, Change-Management, Führungskräfte-Entwicklung und Leadership-Training. Im Fokus steht der hohe Kundennutzen durch die systematische Weiterbildung von Top-Managern und Führungskräften auf unterschiedlichen Ebenen. Bei seiner Arbeit setzt das Unternehmen mit Sitz in Frankfurt am Main auf den nutzen- und zielorientierten Einsatz innovativer Methoden. Dabei stimmt BÖNING-CONSULT® alle Maßnahmen auf die entsprechenden Rollenanforderungen der jeweiligen Person ab, fördert Führungskräfte bei wichtigen Veränderungsprozessen und bindet Mitarbeiter durch passende Change-Kommunikation aktiv in die Vorgänge ein. Auch die Unterstützung bei der Unternehmensnachfolge zählt zum Leistungsspektrum der Management-Beratung. Für seine Beratungsqualität in Führung, Organisation und Personal wurde BÖNING-CONSULT® bei einer Umfrage des Wirtschaftsmagazins brand eins Wissen und des Online-Portals Statista zu den besten Unternehmensberatern 2014 und 2016 gewählt.