

Martin Emrich

Burn-out-Vorbeugung mit 5 hocheffektiven Coaching-Tools

Wir leben in einer Gesellschaft, in der immer mehr „Performance“ vom einzelnen Menschen erwartet wird. Der Mensch soll „funktionieren“, nein, er soll „strahlen“ in all seinen mannigfaltigen sozialen und gesellschaftlichen Rollen: als Elternteil, als Kind, als Arbeitskraft, im Ehrenamt, als Lebenspartner, im Verein und und und.

Kein Wunder, dass viele Menschen an diesen vielfältigen (teils nur subjektiv wahrgenommenen, teils de facto bestehenden) Anforderungen der sozialen Umwelt zerbrechen. Und ja, schlimm, wenn „das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“. Schlimm, wenn ein Arzt, ein Psychiater oder ein Psychotherapeut einen Burn-out bereits diagnostiziert hat.

Mein Beitrag setzt daher auf Prävention: „Was kann ich als verantwortungsvoller Mensch prophylaktisch tun, damit ich die Wahrscheinlichkeit, dass ich einen Burn-out bekomme, deutlich reduziere?“ ist die Leitfrage der folgenden Seiten. Methodisch stammen die Interventionstechniken aus meiner „Heimat“, aus dem Coaching. Hierbei stelle ich meine 5 Lieblings-Techniken so dar, dass Sie als Leser diese direkt für ein praktisches Selbst-Coaching hier und jetzt einsetzen können. Mein Versprechen: Nachdem Sie die folgenden 5 Tools auf sich selbst angewendet haben, werden Sie ein entspannteres und erfüllteres Leben haben – beruflich und privat! So, nachdem Sie jetzt wissen, warum Sie weiterlesen sollten, gehen wir in medias res:

Tool 1: Erlangen Sie ein nicht-kontingentes Selbstwertgefühl!

Ob Sie nachhaltig leistungsstark, gesund und ausgeglichen werden und bleiben können, hängt zu einem großen Teil von Ihrem Selbstwertgefühl ab. Ja, ob Sie sich selbst gut oder schlecht finden und fühlen, ist absolut entscheidend für Ihr langfristiges Lebensglück.

Je niedriger Ihr Selbstwertgefühl, desto:

- anfälliger sind Sie für Zweifel, Ängste, Depressionen und Burn-out
- höher ist Ihre soziale Unsicherheit und Ihre Verwundbarkeit im Kontakt mit anderen Menschen (beispielsweise bei kritischem Feedback)
- eher lassen Sie sich in sinnlose Streits und Konflikte reinziehen
- schlechter ist Ihr Umgang mit Versagen und Niederlagen

- schlechter können Erfolgs- und Glücksmomente von Ihnen genossen werden
- schwieriger kommen Sie aus trüben Stimmungen wieder heraus
- häufiger suchen Sie nach „Belegen“ für Ihr geringes Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl ist also eine tragende Säule der menschlichen Psyche.

Bei dem Selbstwertgefühl unterscheidet man zwischen kontingentem und nicht-kontingentem Selbstwertgefühl.

Menschen mit kontingentem (= abhängigem) Selbstwertgefühl sind auf Anerkennung und Bekräftigung von anderen Menschen angewiesen, also auf Lob, Komplimente oder den quantitativ erfassbaren Erfolg (z.B. Höhe des Einkommens, Luxus-Auto,...)

Menschen mit nicht-kontingentem (= unabhängigen) Selbstwertgefühl hingegen basieren dieses auf die eigene Integrität, die Nachsicht mit sich selbst, die Fähigkeit, sichere Bindungen mit anderen Menschen einzugehen oder den eigenen Glauben.

Natürlich haben die meisten Menschen einen Mix aus beiden Selbstwertgefühlen. Dennoch gibt es wichtige interindividuelle Unterschiede.

Menschen, die ein eher kontingentes Selbstwertgefühl haben, sind:

- abhängig von äußeren Reizen (Lob, Anerkennung, Beförderung, Gehaltsklasse,...)
- extrem ehrgeizig
- leicht ablenkbar (durch „Belohnungen“ links und rechts am Wegesrand)
- überfordern sich leicht und können sich nur schwer erholen und fallen lassen

Menschen mit einem eher nicht-kontingenten Selbstwertgefühl hingegen, sind:

- abhängig von inneren Werten (Gnade, Liebe, Annahme, Ausgeglichenheit,...)
- bezüglich ihrem Leistungsniveau eher ausgeglichen und beständig
- eher stabil gegenüber äußerlichen Einflüssen, ziehen eher „ihr Ding“ durch
- in der Lage, sich gut um eigene Grenzen und Bedürfnisse zu kümmern

Es zeigt sich also, dass Menschen mit einem nicht-kontingenten Selbstwertgefühl langfristig belastbarer und ausgeglichener sind und auch mit Niederlagen und Rückschlägen besser klar kommen, sprich eine höhere Resilienz haben.

Dieses erstrebenswerte nicht-kontingente Selbstwertgefühl ist nicht angeboren, sondern lässt sich durch folgende Maßnahmen gezielt fördern:

- Freundschaft zu sich selbst aufbauen („Ich bin ok, so wie ich bin!“)
- Auf die inneren Selbstgespräche (= inneren Dialoge) achten und diese fürsorglich gestalten, z.B. „Ok, das ging heute schief, aber das nächste Mal gelingt mir das sicherlich schon etwas besser!“
- Ausgedehnter Spaziergang im Wald ohne Smartphone
- Gezielt immer wieder Auszeiten und Sabbaticals einlegen
- Meditation und Yoga
- Gutes für Mitmenschen tun, beispielsweise als Entwicklungshelfer in Afrika oder bei der Flüchtlingshilfe
- Zeit mit der Familie, Austausch mit Freunden, Spielen, Hobbys,...

Tool 2: Drehen Sie am (Lebens-) Rad – bis es für Sie „rund“ läuft!

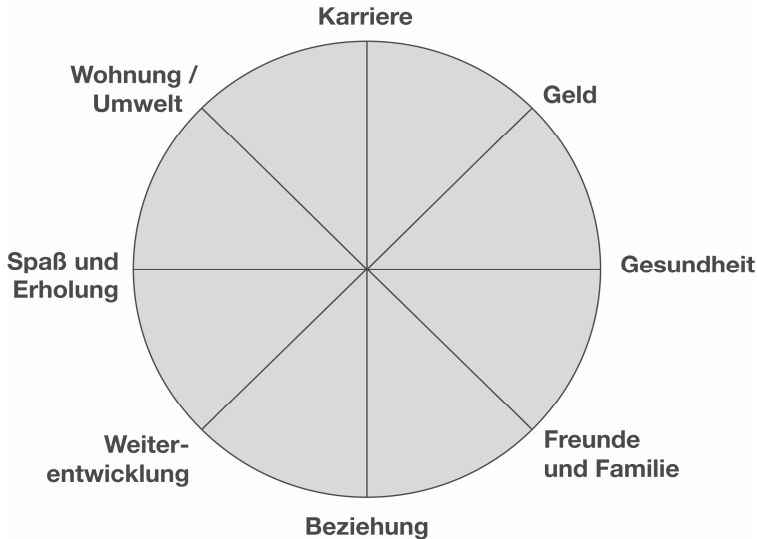
Dieses Werkzeug erlaubt Ihnen, in nur 10 Minuten eine Bestandsaufnahme Ihres Lebens zu machen. Sie sehen, was bei Ihnen momentan gut läuft, und was Sie eventuell ändern möchten.

Das Lebensrad in 11 Minuten auf YouTube erklärt, finden Sie auch hier: <https://youtu.be/505HPIBWbIA>

Oder folgen Sie den hier beschriebenen sieben Schritten:

Schritt 1:

Zeichnen Sie einen Kreis auf ein Blatt oder ein Flipchart. Das Rad sollte 8 Achsen haben und so aussehen:



Schritt 2:

Gehen Sie die 8 Achsen nacheinander in Ruhe durch. Bei jeder Achse stellen Sie sich die Frage: „Wie zufrieden bin ich momentan mit diesem Aspekt in meinem Leben?“. Ihre Antwort tragen Sie als Wert zwischen 0 (= extrem unzufrieden) und 10 (=überglücklich) auf jeder der 8 Achsen ein. Die „0“ liegt exakt in der Kreismitte, die „10“ jeweils am äußeren Rand des Kreises.

Schritt 3:

Verbinden Sie jetzt bitte Ihre 8 eingetragenen Punktwerte miteinander. Dadurch entsteht ein inneres, etwas kleineres Rad, welches einigermaßen rund oder auch ganz schön eckig aussehen kann.

Schritt 4:

Betrachten Sie dieses Rad aus einigen Metern Entfernung. Stellen Sie sich die Frage: „Wie geht es mir damit, wenn ich das so sehe?“

Schritt 5:

Falls Sie in Ihrem Leben etwas verändern möchten, stellen Sie sich die Frage, an welcher der 8 Achsen Sie gerne den Hebel ansetzen würden. Das ist nicht unbedingt die Achse mit dem niedrigsten von Ihnen gewählten Wert. Markieren Sie die Achse, auf der Sie als erstes eine Veränderung wünschen.

Schritt 6:

Überlegen Sie sich 3 konkrete Maßnahmen, die dafür sorgen würden, dass sich Ihre Zufriedenheit auf dieser Achse um mindestens einen Punkt verbessert. Schreiben Sie sich diese 3 Maßnahmen auf.

Schritt 7:

Setzen Sie diese 3 Maßnahmen um und genießen Sie es, wenn es dadurch in Ihrem Leben(srad) wieder etwas runder läuft!

Tool 3: Sei das Tier, das Du schon immer sein wolltest!

Diese Übung machen Sie idealerweise ganz entspannt. Ich mache sie häufig, nachdem ich meine Klienten in Hypnose versetzt habe. Sie funktioniert aber auch ohne Trance-Induktion.

Schritt 1:

Stellen Sie sich ein Tier vor, das symbolisiert, wie Sie nicht mit Stress umgehen möchten. Denken Sie nicht zu viel nach, sondern lassen Sie dieses Tier ganz spontan aus Ihrem Unterbewusstsein „herauspurzeln“. Betrachten Sie nun dieses Tier mit Ihrem inneren Auge genauer: Welche Farbe hat es, wie groß ist es, wie bewegt es sich etc. Stellen Sie sich vor, das Tier könnte auch sprechen. Welchen typischen Satz würde es antworten auf die Frage, wie es mit Stress umgeht?

Schritt 2:

Stellen Sie sich jetzt ein anderes Tier vor, das dafür steht, wie Sie gerne im Idealfall mit Stress umgehen möchten. Schauen Sie sich auch dieses Tier sehr genau und von allen Seiten an. Eventuell können Sie sogar einen Geruch wahrnehmen oder sich vorstellen, das Tier zu berühren. Stellen Sie diesem Tier die Frage: „Was ist Dein Geheimnis des guten Umgangs mit Stress?“

Schritt 3:

Stellen Sie sich vor, die beiden Tiere würden sich treffen. Welchen weisen Tipp könnte das Tier aus Schritt 2 dem Tier aus Schritt 1 geben?

Schritt 4:

Finden Sie einen Platz in Ihrem Körper für das Tier aus Schritt 2. Immer wenn Sie im Alltag Stress empfinden, können Sie Zugang zu diesem Platz erlangen und das Tier dort „rauslassen“ oder aktivieren.

Tool 4: Mach' die Schotten dicht – und vermeide so den „Sägeblatt-Effekt“!

Multitasking ist ein Mythos. Unser Gehirn ist nicht dafür konstruiert, mehrere komplexe Denkvorgänge gleichzeitig zu bewältigen. Also nein,

Sie können nicht im Auto die Nachrichten hören, mit den Mitfahrenden reden, auf den Straßenverkehr achten und gleichzeitig SMS auf Ihrem Smartphone lesen!

Auch auf Arbeit begegnet uns dieses Phänomen. Besonders in Großraumbüros. Kaum hat man begonnen, an einer wichtigen Powerpoint-Präsentation zu arbeiten, kommen Kollegen vorbei und fragen, wie das Wochenende war, oder es kommen Anrufe. Ebenso können eintreffende Emails – teils visuell und per akustischem Signal annonciert – uns in unserer Konzentration unterbrechen. Dieses Phänomen nennt man den Sägeblatt-Effekt.

Das Problem ist einerseits, das Herausgerissenwerden. Andererseits entsteht ein zusätzlicher Zeitverlust dadurch, dass wir uns nach der Unterbrechung wieder in die ursprüngliche Aufgabe zurückfinden müssen („An welchem der Slides der Powerpoint-Präsentation hatte ich gerade nochmal gearbeitet?“)

So vergeht ein Arbeitstag im Großraumbüro schnell mit zahlreichen Unterbrechungen. Und durch den Zeitverlust, der durch die Unterbrechung und das Wiederreinfinden entsteht, wurde am Ende des Tages eventuell nur $3 \times 5 \text{ Minuten} = 15 \text{ Minuten}$ an der wichtigen Powerpoint-Präsentation gearbeitet.



Die Lösung:

- Machen Sie die Schotten dicht. Schotten Sie sich lieber 15 Minuten am Stück ab und vervollständigen Sie die Powerpoint-Präsentation in einem Schwung. Danach können Sie wieder erreichbar sein.
- Definieren Sie mit Ihren Kollegen verbindliche Regeln, bei welchen Anlässen Sie angesprochen und unterbrochen werden dürfen (z.B. „Achtung, Feueralarm, wir müssen das Gebäude verlassen!“) und bei welchen Themen (z.B. „Hast Du das Fußballspiel gestern im TV gesehen?“) Sie lieber z.B. während der Mittagspause angesprochen werden möchten. Visuell können Sie Ihren „Ich will nicht gestört werden“-Status kenntlich machen durch vereinbarte optische Signale, z.B. Kopfhörer auf oder Schildmütze auf oder ähnliches.
- Wenn das mit den sozialen Spielregeln nicht funktioniert, flüchten Sie zum konzentrierten Arbeiten zeitweilig aus dem Großraumbüro in eine ruhigere Umgebung, z.B. buchen Sie nur für sich selbst temporär einen im Gebäude befindlichen freien Seminarraum oder ähnliches.

Tool 5: „No pain, no gain!“ Hypertrophie mit dem Gesetz der Superkompensation

Wachstum passiert immer dann, wenn Sie sich selbst im richtigen Maße herausfordern. Nehmen wir als Metapher dafür das Muskelaufbau – Training. Nehmen wir mal an, Ihr Ziel ist es, Ihre Muskelmasse zu erhöhen. Das gelingt Ihnen nicht, indem Sie leichte Gewichte verwenden. Auf Englisch kann man sagen, „Low Intensity Exercise“, abgekürzt „LIE“ ist eine „lie“, eine Lüge. Sie brauchen eine hohe Intensität, einen trainingswirksamen Reiz. Dieser muss so groß sein, dass Ihr Muskel innerlich leicht verletzt wird. Diese minimalen Blessuren innerhalb des Muskels sorgen dafür, dass sich der Muskel nach der Belastung „überernährt“, um diese Verletzungen zu heilen. Diese Überernährung nennt man auch Hypertrophie. Das Tolle daran ist, dass der Organismus im Rahmen der Regeneration nicht nur den Normalzustand wiederherstellt, sondern „superkompensiert“. Also sich „überanpasst“, sodass bei der Erholung ein höheres Leistungsniveau erreicht wird. Man kann sagen, der Muskel „lernt“ und will für eine eventuelle neue Belastung besser gewappnet sein als zuvor. Er steigert daher seine Kraft und auch seine Masse.

Aus diesem gleichermaßen komplexen wie auch faszinierendem Vorgang der Hypertrophie und dem Gesetz der Superkompensation lässt sich jede Menge Weisheit für die eigene Lebensgestaltung ableiten:

- Setzen Sie sich in den verschiedenen Bereichen Ihres Lebens, in denen Sie wachsen möchten, immer wieder einem „trainingswirksamen Reiz“ aus.
- Dieser Reiz sollte stark genug sein, um Sie aus Ihrer Komfort-Zone zu holen. Aber auch nicht so stark, dass er Sie überlastet oder zerbricht.
- Nach dem Reiz ist das Timing bis zum Setzen des nächsten Reizes ganz essentiell. Lassen Sie sich genug Zeit zur Erholung. Setzen Sie dann den nächsten Impuls, wenn Sie gerade so den „Peak“ Ihrer Erholung überschritten haben. Wann dieser Zeitpunkt ist, sagt Ihnen Ihr Körper. Kultivieren Sie Ihre innere Achtsamkeit um diesen Punkt immer wieder richtig zu erfüllen.

Falls Sie sich ausgiebig selbst reflektieren möchten und selbst in der Rolle als Coach mit diesen 5 hier vorgestellten Tools (und vielen weiteren) arbeiten wollen, interessiert Sie eventuell unsere Coach-Ausbildung.

Jeder Teilnehmer bekommt schon während der Coach-Ausbildung von den Veranstaltern bezahlte Coaching-Aufträge vermittelt. So üben die Teilnehmenden frühzeitig, in realen Wirtschaftsunternehmen die erlernten Coaching-Werkzeuge praxisnah anzuwenden – statt nur während der Module. „In vivo“ also, nicht nur „in vitro“! Dass Sie dabei auch noch erste Honorare verdienen und eine Referenz vorweisen können, hilft Ihnen zum Beispiel später bei Anmeldung ihres Coaching-Gewerbes und für erste Werbemaßnahmen.

Hier ein Testimonial von unserem Ausbildungsteilnehmer Ingo Dölker: „Schon während meiner Ausbildung bei EMRICH Consulting wurden mir Aufträge in Höhe von 6500 € vermittelt!“

Die Ausbildung gibt es seit schon 10 Jahren und sie wird von einem erfahrenen Ausbilder-Team geleitet.



Die Ausbildung zum Systemischen Business Coach (ICA) schließt mit einer Doppelzertifizierung (deutsch und international) ab. Die internationale Zertifizierung findet durch die Prüfungsjury der International Coaching Association (ICA) am letzten Ausbildungstag statt. Die Ausbildung dauert insgesamt 22 Tage, welche sich auf 12 Monate verteilen. Da alle 6 Monate ein neuer Kurs startet, ist es möglich, verpasste Module gratis mit dem darauffolgenden Kurs nachzuholen. Die Termine finden überwiegend an Freitagen und an Wochenenden statt, wodurch es den Teilnehmenden möglich ist, diese Fortbildung berufsbegleitend zu absolvieren.

Die Location: In schöner Atmosphäre lernt und arbeitet es sich besser! Daher setzt die Ausbildung beim Ambiente auf geschmackvollen Luxus. Sie findet auf einer Neckar-Insel im Stadtzentrum von Esslingen bei Stuttgart statt. Einfach per Bahn oder per Auto erreichbar und trotzdem sehr idyllisch auf dem Wasser gelegen.

Nähere Infos unter www.ausbildung-coach.com

Über den Autor:

Dr. Martin Emrich ist Jahrgang 1974 und promovierter Diplom-Psychologe. Er absolvierte eine dreijährige Ausbildung in klinischer Hypnose bei der Milton Erickson Gesellschaft (MEG). Er hat durch seine Zulassung als „Heilpraktiker für Psychotherapie“ (nach HPG) die staatliche Berechtigung, auch psychotherapeutisch mit Klienten zu arbeiten. Als Autor publizierte er bereits über 50 Bücher und

Zeitschriftenartikel. Dr. Emrich ist durch die International Coaching Association (ICA) akkreditierter Systemischer Business Coach und Certified Business Trainer nach EN ISO/IEC 17024. Der Psychologe arbeitet weltweit und in 5 Sprachen und hauptsächlich zu den Themen „Führung“ und „Organisationsentwicklung“. Martin Emrich hat drei Kinder und lebt in Stuttgart.

Falls Sie Interesse an dieser Ausbildung haben, ist selbstverständlich ein Kontaktgespräch am Telefon jederzeit möglich. Am besten Sie schreiben eine Email an emrich@emrich-consulting.de zur Vereinbarung eines Telefontermins.



Dr. Martin Emrich
EMRICH Consulting
Kreuznacher Strasse 50
70372 Stuttgart
Tel.: 0711-90053088
emrich@emrich-consulting.de

www.emrich-consulting.de

www.ausbildung-coach.com

EMRICH
Consulting
...improving people!