

Anzeigenverkauf und Beratung: **Thurgauer Zeitung**
Promenadenstrasse 16, 8501 Frauenfeld
Tel. 052 723 55 44, Fax 052 721 88 71
inserate@thurgauerzeitung.ch
und alle **Publicitas Filialen**, www.publicitas.ch

Inserateschluss
Montag / Donnerstag
12.00 Uhr

Kaufmännisch/Technik	1	Kaufmännisch/Technik	5	Medizin/Diverse Berufe	9
Kader/Kaufmännisch	2	Kaufmännisch/Technik	7	Sozial/Diverse Berufe	11
Kader/Kaufmännisch	3	Technik/Gastgewerbe	8	Stellengesuche	11
Kaufmännisch/Technik	4	Technik/Sozial	9	Lehrstellen	11

COACHING ALS HILFE ZUR ÜBERWINDUNG VON EXISTENZÄNGSTEN

Mit Hilfe von aussen neue Wege erkennen

Kurzzeitberatungen können helfen, Existenzängste zu überwinden und den Mut für den entscheidenden Schritt zu finden.

von **LUCIA DAHINDEN**

Frau H. hegte seit langem den Wunsch ihre Arbeitszeit zu reduzieren. Dies war bei ihrem jetzigen Arbeitgeber nicht möglich, da Frau H. Leiterin einer grossen Organisationseinheit und Mitglied der Geschäftsleitung war. Auf ihre externen Bewerbungen erhielt sie laufend Absagen mit der Begründung, dass sie überqualifiziert sei. Das die Ausgangslage, als Frau H. sich für ein Coaching entschloss.

Im Coaching (lösungsorientierte Kurzzeitberatung) wird der Gesprächsfokus durch entsprechende Fragen immer wieder auf die Lösungsebene gelegt. Statt vertieft auf Ursachen und Schwierigkeiten einzugehen, werden vermehrt erwünschte Ziele, bereits funk-

tionierende Lösungen und vorhandene Ressourcen exploriert. Je ausführlicher Details auf der Lösungsebene beschrieben werden können, desto leichter findet die Person selber pragmatische Lösungen, die sie umsetzen kann.

Frau H. machte sich im Coaching darüber Gedanken, was genau sie anstrebt, und realisierte dabei, dass lediglich der Faktor Zeit sehr klar war. Andere Aspekte, also das angestrebte Verantwortungsvolumen, die Gestaltung ihrer zusätzlichen Freizeit, die Einbindung von Beruflichem oder Privatem im neuen Zeitverhältnis, waren noch verschwommen. Kurz: Das Bild ihrer angestrebten Lösung war noch nicht klar. Im Laufe dieses Prozesses realisierte sie zudem, dass sie Existenzängste verspürte: Weniger Einkommen, mehr Freizeit, der gewohnte Lebensstandard. Nachdem sie sich während einiger Coaching-Sitzungen mit diesen Themen auseinander gesetzt hatte, realisierte sie, wo sich für sie umsetzbare Lösungen anboten. Nun waren die Exis-



Bild: pd

Lucia Dahinden, lic. phil, ist Psychologin und Leiterin Unternehmensberatung Personal und Führung bei der BDO Visura, Kreuzlingen und Zürich, 01 308 29 97, lucia.dahinden@bdo.ch, www.bdo.ch

tenzüngste so weit reduziert, dass sie sich mutig für eine Kündigung entschied. Die Rechnung ging auf. Zwei Monate später fand sie die gewünschte Stelle und beschäftigt sich nun nebenbei mit vielerlei

Dingen, die während der letzten Jahre zu kurz gekommen sind.

Auch Herr F. beauftragte einen Coach. Als Geschäftsführer war er seit längerem mit einem Change-Prozess beschäftigt. Vieles wurde eingeleitet und umgesetzt, doch wirkliche Veränderungen waren nicht eingetreten. Die Unsicherheit stieg. Nicht nur bei sich – auch in seinem Umfeld konnte er zunehmend Zeichen der Verunsicherung erkennen. Nach einigen Sitzungen stellte Herr F. handfeste Verbesserungen in der Zusammenarbeit mit den involvierten Personen fest, was sich seines Weges wieder sicherer, was wiederum dazu führte, dass ihm die Arbeit wieder Spass machte. Was ist passiert?

Einerseits stellen wir immer wieder fest, dass Ängste und Unsicherheiten blockieren, binden und verhindern. Ängsten, die wir kennen, können wir begegnen oder ausweichen. Wir haben die Wahl. Schwierig wird es, wenn es sich um Ängste handelt, deren wir uns nicht bewusst sind, wie zum Beispiel die Existenzängste von Frau H. Nachdem sie sich damit beschäftigt hatte, welche Möglichkeiten ihr zur Deckung ihres Sicherheitsbedürfnisses offen standen, schwanden ihre Ängste. Vor allem aber

wurde ihr auch bewusst, dass weniger Anlass zur Sorge bestand als vermutet.

Unsicherheiten minutiös durchgehen

Herr F. seinerseits stellte fest, dass er sich mit zunehmender Unsicherheit auf generelle negative Anzeichen konzentrierte, ohne sich jedoch in ausreichendem Masse um die Fakten zu kümmern. Erste Schritte bestanden darin, die Unsicherheiten aufzulisten und sich mit jeder einzelnen zu beschäftigen. Herr F. ging seine Unsicherheiten minutiös durch und erkannte Lösungsmöglichkeiten, die ihm vorher nicht zugänglich waren. Zudem fiel es ihm schnell wieder leicht, auch die positiven Anzeichen der Veränderung zu erkennen. Herr F. hat nach eigenen Worten die Erfahrung gemacht, dass der «wahre Feind der Veränderung in unbewussten Gedanken und Gefühlen liegt, die den Keim einer Veränderung vergiften können».

Geeignete Fragen im Coaching führen dazu, dass wir die Situation anders wahrnehmen, unsere Aktivitäten mit anderer Aufmerksamkeit beobachten lernen und damit weg von der Problemanalyse hin zu den Lösungen gelangen. Dies ist alles auch ohne Coach machbar – mit geht es allenfalls effizienter.

«Der wahre Feind von Veränderungen liegt in unbewussten Gedanken und Gefühlen.»