

# Stress-Coaching als Ansatz zur Burnout-Prävention

**Wollen Sie abschalten, loslassen und neue Kräfte tanken? Wissen Sie, wo Sie ansetzen und beginnen sollen? Ein persönliches Stress-Coaching bietet jedem mann mögliche Ansatzpunkte, damit man nicht Gefahr läuft, auszubrennen.**

VON CAROLINE BERNARDI

**D**as persönliche Stress-Coaching ist ein ganzheitlicher Ansatz. Er unterstützt dabei, in der gestressten und hektischen Welt abzuschalten, loszulassen und neue Kräfte zu tanken. Man findet zurück zu sich selbst. Dadurch kann man seine Batterien neu laden. Alles, was man benötigt, ist eine Prise Offenheit und der Wunsch nach Veränderung. Nehmen Sie sich einen

Moment Zeit für sich selber und beantworten Sie zur persönlichen Standortbestimmung die Fragen im Stress-Test. Richten Sie anschliessend den Blick auf Ihre Ziele (siehe Seite 14, Fragenkatalog Stress-Risiko).

Bereits ein Ja im Stress-Test kann ein Hinweis auf Stress sein. Entscheidend ist die Dauer und Intensität der Belastung. Ausserdem spielt die persönliche Belastbarkeit und das Empfinden eine wichtige Rolle. Je mehr

negative Stress-Faktoren auf einen Menschen einwirken, desto höher wird der Druck. Kann der Druck nicht mehr abgebaut werden, führt der Überdruck am Schluss zu einer Explosion.

Dieser für den Betroffenen einschneidende Druckabbau kann z.B. ein Herzinfarkt, ein Burnout oder ein psychischer Zusammenbruch sein. Diese Reaktionen zwingen den Betroffenen und sein Umfeld stillzu-

stehen, die Situationen zu betrachten und umzudenken. Externe Unterstützung von Fachpersonen helfen schneller aus der Sackgasse herauszufinden und neue Perspektiven zu erkennen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist, dass es nicht mehr so werden kann wie vorher. Es muss zwingend Altes und Belastendes losgelassen werden.

Ist es notwendig, dass der totale Zusammenbruch einkehrt? Ist der

---

Anzeige

Mensch nur zur Veränderung bereit, wenn er am Boden zerstört ist? Ein Change-Prozess auf persönlicher Ebene ist zwingend. Der Mensch muss wieder lernen auf die Früh-

## ATEMÜBUNG

**Legen oder setzen** Sie sich entspannt hin. Atmen Sie tief durch Ihre Nase ein und aus. Ihre Bauchdecke hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Nehmen Sie tiefe gleichmässige Atemzüge. Richten Sie Ihre Konzentration während der gesamten Übung auf Ihren Atemfluss.

**Atmen Sie nun** eine beliebige Farbe durch Ihre Nase ein und verströmen Sie sie beim Ausatmen in Ihrem ganzen Körper. Die Wirkung ist je nach Farbe unterschiedlich. Wollen Sie sich z.B. entspannen, nehmen Sie die Farbe blau, aktivierend wirkt rot, motivierend und vitalisierend gelb.

warnsignale zu hören. Nur dadurch kann er den Schaden für sich und sein Umfeld minimieren.

Eine aktive Stress-Prävention unterstützt ihn dabei. Ein möglicher Ansatzpunkt ist es, sich mit seiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Wer sich selber erkennt und versteht, weiss, wo er ansetzen kann und wann er einen Stopp einsetzen sollte.

Die ganzheitliche Betrachtungsweise der eigenen Persönlichkeit umfasst die körperliche, emotionale, mentale und geistige Ebene. Jeder Mensch verfügt über alle Bereiche und hat die Möglichkeit diese zu entwickeln. Blockaden können jedoch den Zugang und die reibungslose Funktion verhindern.

### Den Hebel bei sich ansetzen

Lesen Sie die verschiedenen Ebenen aufmerksam durch und fragen Sie sich, wo Sie ansetzen sollten. Überlegen Sie sich anschliessend, was Sie für persönliche Ziele haben. Entwickeln Sie ausserdem für jeden Be-

reich geeignete Massnahmen, die Ihnen helfen Ihre Ziele zu erreichen. Das persönliche Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung. Die anschliessende Handlung sichert den langfristigen Erfolg. Bereits Aristoteles sagte: «Ich wollte die Welt ändern, da änderte sich nichts. Ich änderte mich selbst, da änderte sich auch die Welt.»

### Physische Ebene – die körperliche Gesundheit

Die physische Ebene umfasst den materiellen Körper des Menschens mit all seinen Organen, Zellen und seiner gesundheitlichen Konstitution. Dieser Bereich beinhaltet die körperliche Gesundheit des Menschens.

Folgende Fragen unterstützen Sie dabei geeignete Massnahmen für die physische Ebene zu entwickeln:

- Wie unterstützen und fördern Sie Ihre Gesundheit?
- Sorgen Sie für genügend Bewegung, eine ausgewogene, gesunde Ernährung und Entspannung?

**«Haben Sie wiederkehrend blockierende negative Gedanken, die Sie bei der täglichen Arbeit behindern, wie zum Beispiel <Das schaffe ich sowieso nicht.>?»**

- Welchem der drei Gesundheitsfaktoren sollten Sie mehr Beachtung schenken, der Entspannung, der Bewegung oder der Ernährung?
- Was würden Sie einem gutem Bekannten raten, der dieselben körperlichen Voraussetzungen wie Sie hat?
- Was wollten Sie schon lange im Bereich Gesundheit unternehmen?
- Wovon hält Sie Ihr «Innerer Schweinehund» ab?

**Fortsetzung auf Seite 14**

Fortsetzung von Seite 13

## Emotionale Ebene – die Gefühle pflegen

Auf der emotionalen Ebene werden die Gefühle wahrgenommen, gespeichert und verarbeitet. Dieser Bereich wird in der Psychologie auch das «Innere Kind» genannt. Es beinhaltet das persönliche Wohlbefinden, die Eigenliebe und persönliche Freuden.

Folgende Fragen unterstützen Sie dabei geeignete Massnahmen für die emotionale Ebene zu entwickeln:

- Was bereitet Ihnen in Ihrem Leben Freude?
- Wie können Sie sich etwas Gutes tun?
- Wann und in welcher Situation haben Sie das letzte Mal von Herzen gelacht?
- Wie zeigen Sie einem geliebten Menschen, dass Sie ihn lieben? Vielleicht gönnen Sie sich bei Gelegenheit diese Aufmerksamkeit selber?
- Wenn Ihr «Inneres Kind» schreien könnte, was würde es Ihnen für Wünsche und Bedürfnisse mitteilen?
- Haben Sie einen Herzenswunsch, denn Sie sich jetzt erfüllen könnten?

## Mentale Ebene – Gedankengänge erkennen

Auf der mentalen Ebene wird analysiert, geplant und Gedanken gespei-

chert. Auch Fachwissen ist hier abgelegt. Es ist die «kopflastige» Seite des Menschen. Vor allem Studierende und Manager sind in ihrem Alltag oft in diesem Bereich tätig. Ausserdem beinhaltet sie die mentale Stärke des Menschen.

Folgende Fragen unterstützen Sie dabei geeignete Massnahmen für die mentale Ebene zu entwickeln:

- Was denken Sie den lieben langen Tag, ohne dass Sie bewusst einen Gedanken auf etwas gerichtet halten?
- Haben Sie blockierende, negative Gedanken, die Sie behindern, wie z.B. «Das schaffe ich eh nicht.»?
- Können Sie sich gedanklich motivieren?
- Richten Sie gelegentlich Ihre gesamte Gedankenkraft auf ein Ziel, welches Sie erreichen wollen?
- Verwenden Sie positiv formulierte Sätze (Affirmationen) für Ihre persönliche Motivation wie z.B. «Just do it.»?

## Geistige Ebene – spüren, was richtig ist

Kreative Einfälle und innovative Ideen haben ihren Ursprung auf dieser Ebene. Diese Einfälle werden auch als «Bauchgefühl» bezeichnet. Die Impulse tauchen als Gedankenblitze, Bilder oder Gefühl auf. Da sie für den Verstand des Menschens



Nebst aller Produktivität, Engagement und Einsatz braucht jeder Mensch bewusste Ruhepausen um sich nachhaltig zu erholen.

## FRAGENKATALOG FÜR STRESS-RISIKO

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beantworten Sie folgende Fragen ehrlich mit Ja oder Nein:</li> <li>■ Vergeht Ihnen während der Arbeit die Lust zum Essen?</li> <li>■ Essen Sie viel Süsses und unkontrolliert am Abend, wenn Sie nach Hause kommen?</li> <li>■ Haben Sie Mühe beim Einschlafen?</li> <li>■ Schlafen Sie unruhig oder wachen Sie öfters in der Nacht auf?</li> <li>■ Haben Sie in letzter Zeit unerwartet an Körpergewicht verloren?</li> <li>■ Haben Sie einen zu hohen Blutdruck?</li> <li>■ Leiden Sie regelmässig unter Kopfschmerzen, Verspannungen im Rücken, Nacken oder in der Schulterpartie?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Haben Sie die Wahrnehmung für Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse verloren?</li> <li>■ Können Sie nicht mehr sagen, was Ihnen Freude macht?</li> <li>■ Denken Sie auch in Ihrer Freizeit oft an Ihren Job?</li> <li>■ Kreisen permanent Gedanken in Ihrem Kopf, die Sie nicht abschalten können?</li> <li>■ Haben Sie weniger als einen Tag pro Woche Freizeit?</li> <li>■ Haben Sie Mühe sich zu konzentrieren, sind weniger produktiv als früher?</li> <li>■ Vergessen Sie wichtige Dinge?</li> <li>■ Haben Sie ein Gefühl von Völle und Schwere in Ihrem Kopf?</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

nicht greifbar sind, fehlt vielen Menschen das Vertrauen in ihre Intuition.

Folgende Fragen unterstützen Sie dabei geeignete Massnahmen für die geistige Ebene zu entwickeln:

- Wie äussert sich Ihr Bauchgefühl? Sind es Gedankenblitze, Bilder oder ein Gefühl?
- In welchen Situationen trauen Sie Ihrem Bauchgefühl, resp. Ihrer Intuition?
- Schreiben Sie Ihr Bauchgefühl auf, um zu überprüfen, weshalb es sich so gezeigt hat?
- Nehmen Sie das Leben, wie es ist?
- Betrachten Sie das Leben aus einem ganzheitlichen Blickwinkel und handeln Sie danach?

Wenn Sie alle diese Fragen beherzigen, ehrlich beantworten und versuchen, diese umzusetzen, ist ein erster Schritt getan, dem Stress aktiv entgegenzutreten. Ein kleiner, einfacher, aber effektiver Auftakt zur

**«Wie zeigen Sie einem geliebten Menschen, dass Sie ihn lieben? Vielleicht gönnen Sie sich bei Gelegenheit diese Aufmerksamkeit selber?»**

Stressreduktion kann auch eine ganz einfache Atemübung sein, wie sie im Kasten auf Seite 13 erklärt ist. ■■■■

**Caroline Bernardi** ist Betriebsökonomin FH und Coach mit folgenden Schwerpunkten: «Persönlichkeit erkennen. Potenzial entwickeln. Erfolgreich sein.» Ihre Dienstleistungen umfassen Coachings, Seminare und Wellness-Angebote für Unternehmen, Teams und Führungskräfte.  
[caroline.bernardi@bernardi.li](mailto:caroline.bernardi@bernardi.li)