

Was tun, wenn die berufliche Situation zunehmend belastet?

Wachsender Druck, nicht enden wollende Arbeitszeiten und unerfüllbar erscheinende Deadlines: Für viele Arbeitnehmer ist das Alltag. Wenn die Anforderungen ins Unermessliche steigen können Familie und Gesundheit darunter leiden. Dipl. Betriebswirtin Nadja Henrich erklärt, wie Coaching hier helfen kann.

Wir alle wissen wie rasch sich unsere Welt dreht und verändert. Mit ihr auch das berufliche Umfeld und die persönliche Rolle. Kurzzeitige Belastungen, die beispielsweise aus Mehr- oder Projektarbeit resultieren lassen sich in der Regel meistern. Diese Arbeitsabläufe sind absehbar und werden positiv gesehen. Umstrukturierungen, Fusionen und ein neues Jobdesign stellen wiederholt die andere Seite dar und erschüttern unser Berufsbild oftmals tiefgehend. Hinzu kommen Fragestellungen, wie kann ich Beruf und Familie besser vereinbaren, wie erhalte ich meine Leistungskraft und Handlungsfähigkeit im zunehmenden Alter oder wie gehe ich mit der zunehmenden Komplexität um. All das läuft hinter der immer weiter steigenden Anforderungen und Unsicherheiten der Berufswelt ab. Das sind Themen, die viele beschäftigen und rege in den Medien diskutiert werden.

Klarheit finden und nutzen

Ganz unbewusst und im Austausch mit Familie und Freunden reflektieren wir regelmäßig, passt meine berufliche Welt weiterhin, wofür stehe ich, was ist mir wichtig, woraus ziehe ich meine Arbeitszufriedenheit. Oder es gibt Indizien wie Begeisterung, Freude, Stolz und Sinnhaftigkeit, die wir mit unserer Arbeit verbinden, wenn sie uns ausfüllt. Wendet sich das Blatt, steigen die Fragen und die Klarheit in unseren Antworten schwindet. Es mangelt an Antworten, die uns überzeugen. Weiter rennen wir in unserem Hamsterrad und sehen keinen Ausweg auf Besserung. Spätestens jetzt sollten neue Strategien angedacht werden.

Coaching als mögliche Strategie

Jeder Einzelne ist der beste Experte für sich und seine Situation. Wenn es zunehmend eng und komplex wird, fällt es einem jedoch schwer, neue Perspektiven und Sichtweisen in den Blick zu nehmen. Denn das Problem steht im Vordergrund, nicht die Lösung. Der gut gemeinte Ratschlag vom Freund oder Kollegen kann eine Anregung sein, aber entscheidend wird immer sein, dass ich voll und ganz dahinter stehe und es mein Weg ist. Daher kann es sehr hilfreich sein, einen Coach an die Seite zu nehmen, der die Funktion des neutralen und kompetenten Begleiters innehat. Durch das Herausarbeiten von Zielen und Kompetenzfeldern, dem Bewusstmachen von Emotionen sowie gezielte Fragetechniken leistet der Coach wirkungsvolle und nachhaltige Unterstützungsarbeit. Der Klient gewinnt an Motivation, Vertrauen, dass das Ziel erreichbar ist und identifiziert sich mit seinem Ziel und neuen Weg. Coaching eröffnet neue Potenziale und Ressourcen. Erfolgreich kann es nur sein, wenn der Betroffene selbst die Entscheidung dafür trifft. Ein guter Coach bringt Kompetenz, Professionalität, Unabhängigkeit, sowie Sorgfalt und Wertschätzung in seine Beratungsarbeit ein. Von zentraler Bedeutung ist die Chemie zwischen Klient und Coach – sie ist beidseits eine tragende Säule. Coaching ist als Hilfe zur Selbsthilfe zu verstehen, das Orientierung und Selbstsicherheit gibt und auf Augenhöhe stattfindet. Coaching soll helfen, eigene Lösungen zu entwickeln. Es soll in Veränderungen und der persönlichen Weiterentwicklung kompetent unterstützen.

Nadja Henrich NH Beratung und Coaching

Am Bergerfeld 3
87629 Füssen
Tel. +49 1523 380 54 86
E-Mail: info@nadjahenrich.com
www.nadjahenrich.com