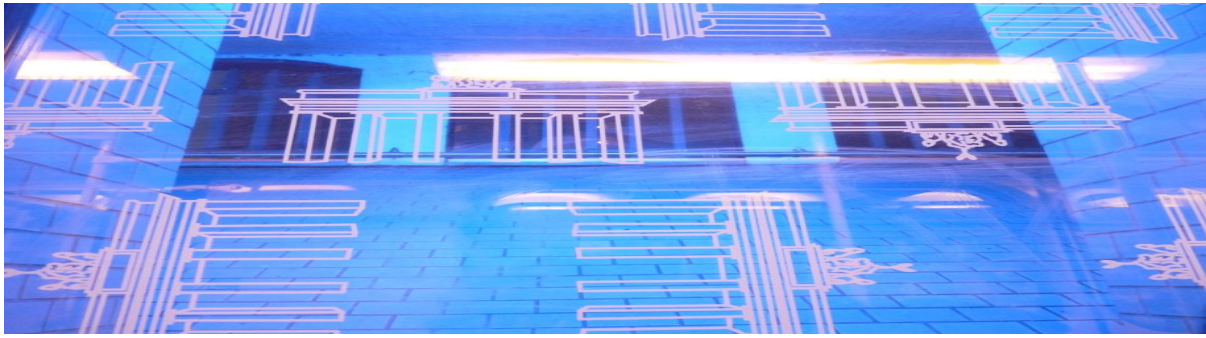




**training | coaching | psychotherapie**

**Burnout und Stressmanagement**



# training | coaching | psychotherapie

## Der Energie Akku ist leer ...

„Ich bin am Ende meiner Kraft und kann nicht mehr!“

Wer sehr engagiert, hart und lange arbeitet, überschreitet hin und wieder seine Leistungsgrenzen, fühlt sich erschöpft und braucht Erholung, um wieder Kraft zu schöpfen. Das ist kein gravierendes Problem, wenn man sich anschließend etwas Ruhe gönnen und wieder erholen kann, um wieder Energie zu sammeln und tatkräftig weiterarbeiten zu können. Wer aber gerade das nicht mehr kann, hat ein Problem, das fachlich als Burnout bezeichnet wird.

Burnout kann jeden betreffen. Es beschreibt einen Zustand, bei dem Menschen anfängliche Begeisterung, Engagement, Spaß und Freude für Tätigkeiten verlieren und dabei auch ihre Kontaktfreude zu ihren Mitmenschen und ihr körperliches Wohlbefinden einbüßen.

Für Unternehmen ist Burnout von MitarbeiterInnen vor allem auch ein ökonomisches Problem. Deshalb kann es nur im Interesse der Führungskräfte sein, frühzeitig die Bedingungen von demotivierenden Arbeitsbedingungen zu erkennen und aktiv Vorbeugemaßnahmen zu treffen.

Wie die bekannten Ursachenbeschreibungen zeigen, ist bei Burnout die ganze Person in ihrer Balance von Energien, Motiven, Zielen, Werten und Einstellungen betroffen. Durch dieses Missverhältnis entwickeln sich verschiedene Symptommatiken. Welche Burnout – Symptome Sie auch bei sich bemerken, Sie können sicher sein, dass Ihr Körper so lange darauf reagiert, wie Sie die Situation so lassen, wie sie sind.

**Als Psychotherapeutin** kann ich Sie dabei unterstützen Methoden zu entwickeln um sich regelmäßig körperlich und psychisch zu erholen, um so Lebensqualität, und Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. In meiner Rolle als Coach und Trainerin kann ich bspw. auch die Gesundheitspotentiale Ihrer MitarbeiterInnen stärken, um damit das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu festigen.

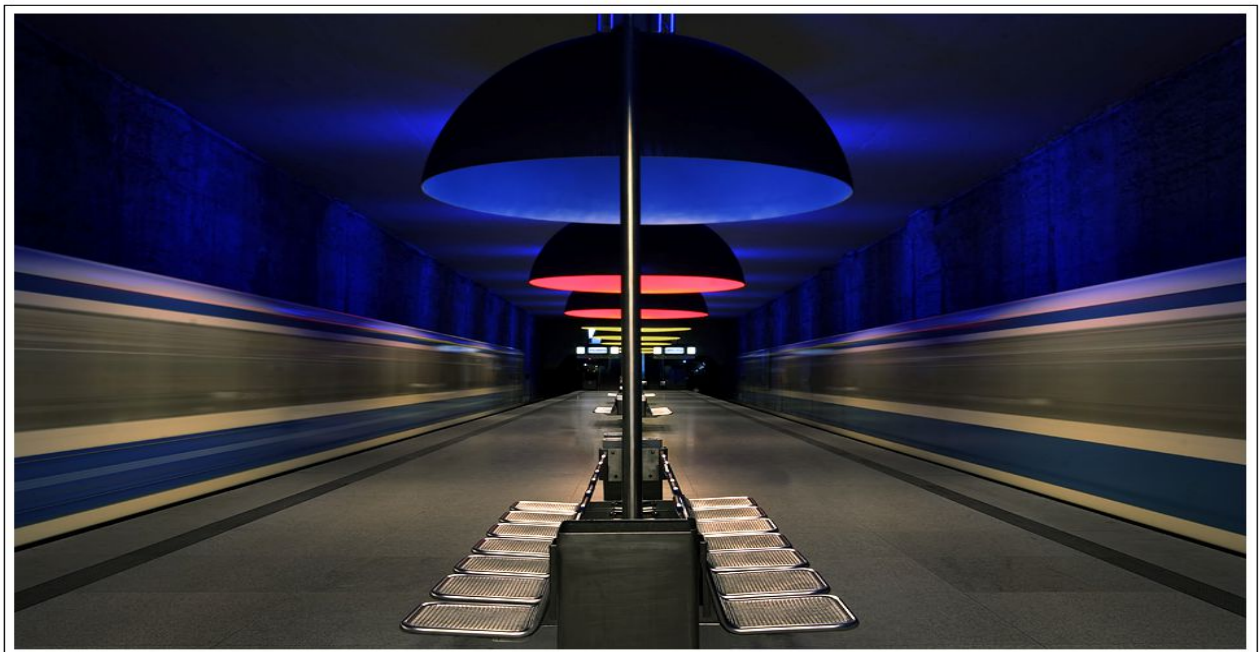
## Was ist Burnout ...

Unter Burnout versteht man eine emotionale, körperliche, psychische und soziale Erschöpfung, die über einen längeren Zeitraum andauert und die Betroffenen in einer ständig schneller werdenden Abwärtsspirale gefangen hält.

Burnout ist ein langsamer und schleichender Prozess, der bei jedem Menschen anders abläuft. Er trifft in der Regel gerade die engagierten Menschen, die sich mit hohem Einsatz und Engagement für eine Sache einsetzen und die sehr effektiv und konzentriert arbeiten.

Mitunter dauert es mehrere Jahre, bis die permanente Überforderung von Körper, Geist und Seele zur völligen Erschöpfung führt. Die ersten Symptome für einen beginnenden Burnout-Prozess werden meist ignoriert und damit die Chance auf ein frühzeitiges Ende vertan.

Grundsätzlich ist Burnout sowohl durch anhaltende Überforderung wie auch Unterforderung möglich. Ich beschränke mich hier auf den durch Überforderung hervorgerufenen Burnout-Prozess. Den typischen Verlauf eines Burnout-Prozesses gibt es nicht, dafür ist das Symptombild zu vielschichtig. Dennoch lassen sich einige markante Entwicklungsschritte festhalten. Gleichzeitig findet ein Abbau der Ressourcen aufgrund überhöhten Ressourcenbedarfs und vernachlässigtem Ressourcenaufbau statt sowie das mangelnde Vermögen, sich von der Arbeit und ihren Ansprüchen zu distanzieren.

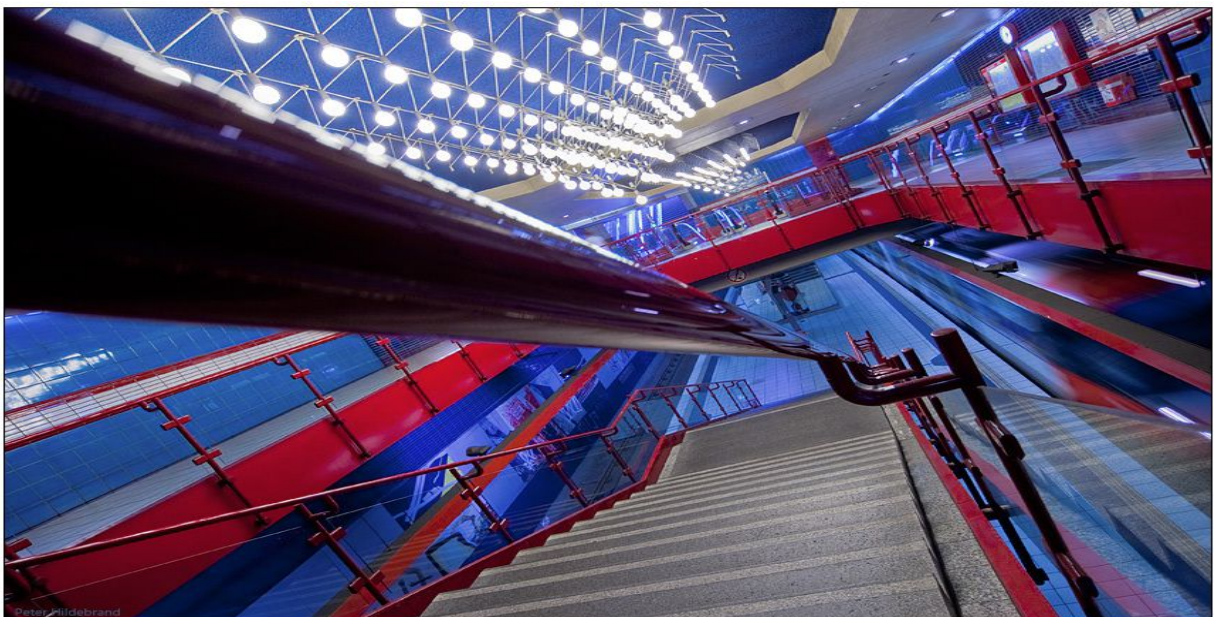




## Hohes Engagement für ein Anliegen ...

„Irgendwann ist etwas gekippt“, so beschreiben viele ausgebrannte Menschen den Einstieg in die Burnout-Spirale. Was sich dann entwickelt, ist nur schwer in einzelne Phasen oder Schritte zu unterteilen. Der Ablauf entspricht einer Spirale, die immer enger wird und sich immer schneller dreht.

Von Burnout betroffene Menschen haben ihren Beruf meist sehr geliebt. Sie sind zu Hochleistungen motiviert und fähig, weil sie etwas bewirken und bewegen wollen. Am Beginn steht die Leidenschaft für eine konkrete Aufgabe, die sehr viel Einsatz erfordert. In der ersten Phase ist von einer Beschränkung der Schaffenskraft noch nichts zu spüren. Im Gegenteil mit vollem Elan und zugleich mit einer (riskanten) Selbstüberschätzung der eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte wird die Aufgabe angegangen.



Diese Zeit großer psychischer und emotionaler Anstrengung muss nicht zwingend in einen Burnout-Prozess münden. Entscheidend ist, ob es gelingt, die fehlenden Erholungsphasen zuzulassen oder nicht. Halten sich ressourcenabbauende und ressourcenaufbauende Zeiten bzw. Maßnahmen die Waage, werden Stresssituationen aufgefangen und ohne Schaden gemeistert, dann hat Burnout keine Chance zu entstehen.

Bleibt trotz des hohen Engagements nach subjektivem Empfinden der erhoffte Erfolg aus, wird das Ausbleiben des Erfolgs zunächst durch noch mehr Engagement ausgeglichen, um das Ziel doch noch zu erreichen. Dafür sorgt schon der eigene Anspruch an sich selbst. Damit verbunden ist oft ein Gefühl der Unentbehrlichkeit, das zugleich die einsetzende Hyperaktivität rechtfertigt. Die Wochenenden sind voller Arbeit und reichen nicht mehr aus, um die erforderliche Erholung zu ermöglichen. Die Energiebilanz ist ständig im Minus.

Werden Stresssituationen nicht ausgeglichen, eigene Bedürfnisse zunehmend verdrängt, erste Symptome ignoriert oder nicht richtig bewertet, dann wird die zu Beginn sich noch langsam drehende Spirale nach und nach immer schneller. Es ist eine Kette von wachsender Anstrengung, chronischer Erschöpfung, Unausgeschlafenheit, Energiemangel, Selbstzweifel und subjektiven Misserfolgen. Menschen unter Dauerstress ohne Entspannung. Der Körper erkrankt, weil die Seele nicht mehr mitspielt. Die Betroffenen, wie auch ihr Umfeld, glauben nun oft, man müsse sich nur zusammenreißen und auf die Zähne beißen, um die schwierige Phase zu überwinden und den gewünschten Erfolg zu erzielen. Doch dadurch wird der Prozess des Ausbrennens nur noch weiter angeheizt.

### Hilflosigkeit

Das ursprünglich nur zeitweilige Gefühl der Hilflosigkeit hat sich schließlich zu einem chronischen Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Desillusionierung verdichtet. Das Leben verliert mehr und mehr seinen Sinn. Am Ende der Burnout-Spirale stehen eine völlige Umwertung der eigenen Werte und eine tiefgreifende Änderung der Persönlichkeit. Lebensprioritäten verändern sich. Durch fehlende Perspektiven entwickelt sich eine negative Einstellung zum Leben, zur Arbeit und zu sich selbst.

### Enttäuschung und Frustration ...

Wenn das hohe Engagement permanent keine Erfüllung und Entspannung in einer Zielerreichung findet, erlahmen die Kräfte immer mehr. Je weiter und schneller sich die Burnout Spirale dreht, desto mehr schreitet auch der Abbau von Kreativität und Motivation fort. Ausgefeilte Techniken des Zeitmanagements und der Arbeitsorganisation ersetzen das persönliche Engagement. Die Arbeit wird leidenschaftslos verrichtet, ohne jegliche innovative Impulse. Der Mensch funktioniert wie eine Maschine. Keine Freude, keine Neugierde, keine Fröhlichkeit. Müdigkeit, Gleichgültigkeit und Kraftlosigkeit machen sich breit.



Die verbleibende Energie wird darauf verwendet, die Arbeit auf das Notwendigste zu reduzieren. Man betrachtet das Gehalt als eine Art Schmerzensgeld dafür, dass man Arbeitsleistungen erbringt. Als Reaktion auf die Desillusionierung wird nun entweder sich selbst oder der Umwelt die Schuld für den jetzigen Zustand zugewiesen. Im ersten Fall sind innere Abstumpfung, Fatalismus und Fluchtgedanken die Folge, im zweiten Fall reagiert der Betroffene aggressiv auf sein Umfeld. Reizbarkeit, Launenhaftigkeit und Intoleranz sind die wahrnehmbaren Konsequenzen. Betroffene verspüren zunehmend den Wunsch, sich von der Familie, FreundInnen und KollegInnen zurückzuziehen.





## Wie lässt sich der Burnout-Prozess stoppen ...

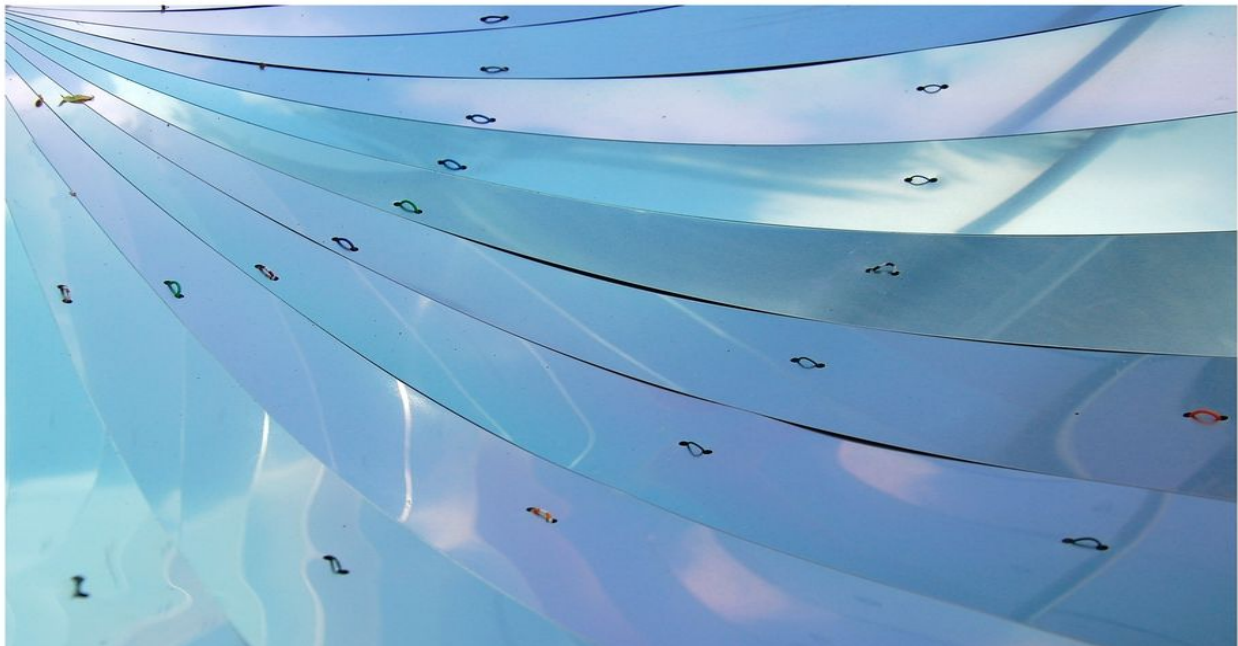
Allgemein gilt die Regel, einmal in Gang gesetzt, entwickelt die Burnout-Spirale eine immer stärkere Eigendynamik, die zu durchbrechen immer mehr Kraft erfordert. Nicht zuletzt auch deshalb, weil der Ansporn dazu mit zunehmender Dauer des Burnout-Prozesses paradoxerweise nachlässt. Denn die Angst, abseits des Alltags nur eine erschreckende innere Leere zu finden, ist groß. Die Betroffenen ahnen, wie sehr das Aufgehen in der Arbeit die innere Entkernung vorangetrieben hat. Die Verlockung, sich dieser inneren Leere zu stellen, ist verständlicherweise gering.

Daher gilt: Je länger der Prozess dauert, umso weniger ist die Beendigung für den Betroffenen aus eigener Kraft zu schaffen. Die Annahme der Hilfe von Außenstehenden wird aber dadurch erschwert, dass von Burnout betroffene Personen es in der Regel gewohnt sind, sich selbst zu helfen. Sie können daher ihre Hilfsbedürftigkeit schwer akzeptieren, noch schwerer zugeben und demnach auch nur mit viel Überwindung Hilfe von Dritten annehmen.

Das Eingeständnis der eigenen Hilflosigkeit ist bereits der erste Schritt raus aus der Spirale. Dabei werden erstmals die überzogenen Zielsetzungen und Ansprüche an sich selbst in Frage gestellt und damit der Burnout-Spirale ein wichtiges Element ihrer Dynamik entzogen. Wer in Frage stellt, kann sich dann in einem weiteren Schritt auch leichter von der Arbeit und/oder den eigenen Ansprüchen distanzieren.

Mit dem Eingeständnis der eigenen Hilflosigkeit wird zugleich ein weiterer Motor der Burnout-Spirale abgeschaltet: die Angst, als Versager dazustehen vor sich selbst oder vor anderen. Das Akzeptieren der eigenen Schwäche setzt eine große innere Stärke voraus. Um aber diese Kraft innerhalb der Burnout-Spirale dauerhaft aufzubringen und zur Grundlage für einen nachhaltigen Heilungsprozess werden zu lassen, bedarf es in der Regel der Unterstützung durch Dritte: einen Freund oder eine Freundin, einen persönlichen Coach, einen Arzt oder Therapeuten.





### Was ist Psychotherapie ...

Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren für die Behandlung von psychischen, psychosozialen und psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Psychotherapie findet in der Beziehung zwischen der Psychotherapeutin und der Klientin bzw. dem Klienten statt. Dabei gibt die Therapeutin die Lösung eines Problems nicht vor, sondern begleitet die Klientin bzw. den Klienten mit ihrem/seinem Wissen über seelische Störungen bei deren Entwicklung und Suche nach der für Sie passenden Problemlösung und Veränderung.

Als Psychotherapeutin begleite ich die Entwicklung von Einzelpersonen und Kleingruppen. Im vertraulichen Rahmen können so die vorhandenen Ressourcen frei werden und zur Erreichung konkreter Ziele eingesetzt werden. Das psychotherapeutische Verfahren wird so auf die Entfaltung der persönlichen Potenziale und Fähigkeiten, die Selbstgestaltung und die Eigenverantwortlichkeit der KlientInnen gerichtet. Ziel ist es, gemeinsam mit dem Klienten / der Klientin neue Sichtweisen zu entwickeln, die zu vielfältigeren Lösungsansätzen und mehr Entscheidungsfreiheit führen. Es bietet Hilfe zur Selbsthilfe.



## Meine Psychotherapie-Angebote ...

Wählen Sie aus folgenden Angeboten das für Ihr Anliegen am besten geeignete aus, oder lassen Sie sich persönlich beraten ...

### Sie haben die Möglichkeit zwischen ...

**Psychotherapie-Einzelstunden** finden im Vier-Augen-Gespräch zwischen Psychotherapeutin und KlientIn statt.

**Gruppen-Psychotherapie** findet im Setting mit 4 – 6 TeilnehmerInnen mit unterschiedlichem Background statt.

### Ergänzend dazu mein Coaching-Angebot ...

**Team-Coaching** bietet Simulationen für komplexe Arbeitssituationen. In erlebnisorientierten Sequenzen machen die Teammitglieder Erfahrungen, durch die sie den Umgang miteinander verbessern. Auswertung des Erlebten, Sicherung der gewonnenen Erkenntnisse und sorgfältige Planung des Transfers in den Arbeitsalltag stellen sicher, dass die gewünschte Entwicklung realisiert werden kann. In allen Teamentwicklungsprozessen unterstütze ich die Erweiterung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, von Verständnis, Vertrauen und gegenseitiger Akzeptanz sowie der Feedbackkultur, von individueller und Team-Verantwortlichkeit, der Selbstdisziplin, des Umgangs mit Konflikten und der kreativen Problemlösung.

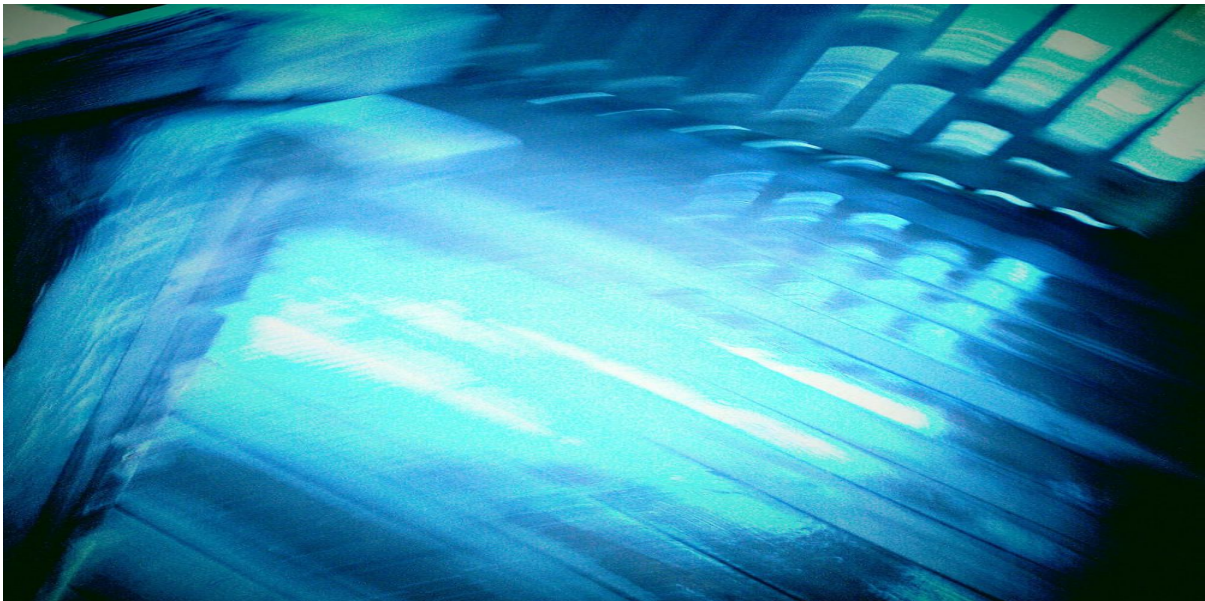


## ... und den folgenden Themen

### Stress-Balance Optimierung

Anforderungs- und Zeitdruck rufen Gefühle der Überlastung, des „Sich-Gehetzt-Fühlens“, des „Überfordert-Seins“ hervor. Dennoch wird Stress als Belastungsfaktor nicht ernst genug genommen. Häufig müssen sich erst psychosomatische Reaktionen oder gar Krankheit einstellen, damit es zu einem Überdenken der Lebens- und Arbeitssituation kommt.

Für Menschen, die präventiv gegen Stress aktiv werden wollen, insbesondere Burnout gefährdete Personen bzw. Menschen mit stressbedingt reduziertem Kompetenzzempfinden, ermöglicht systemisches Coaching die „Innenschau“ und Aktivierung neuer Ressourcen. Zu dem Zweck aus inneren Stressdynamiken auszusteigen, die Achtsamkeit für das eigene körperliche und emotionale Geschehen zu erhöhen, das Selbstwertgefühl zu stärken sowie den persönlichen Handlungsspielraum zu erweitern. Damit das gelingen kann, wird das Unbewusste bzw. intuitive Handeln angekurbelt, mit dem Ziel von Informationsgewinn und einer besseren Lebens- und Alltagsbewältigung.



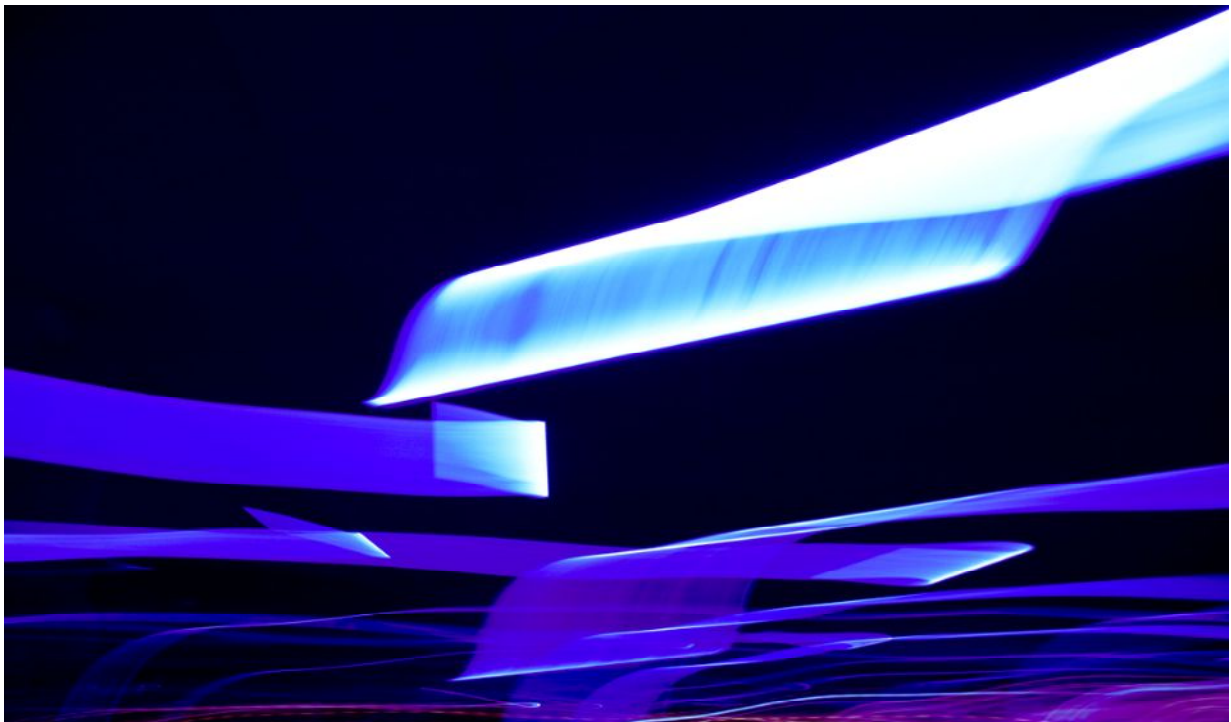
### Ressourcen-Aktivierung bei Burnout Phänomenen

Bei Burnout handelt es sich um einen physischen und psychischen Erschöpfungszustand mit einer stark negativen Haltung gegenüber der Arbeit und vielerlei körperlicher Beschwerden. Von Burnout bedrohte Menschen fühlen sich oft als „Gefangene“ in einer permanent fordernden Lebenswelt. Um krisenhaftes Erleben in einen anderen Gesamtkontext zu setzen, braucht es zunächst ein Aufweichen der starken Assoziation mit dem Problemerkennen, um so auch wieder eigene Gestaltungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Aus der Position bereits erfolgreich durchlebter Krisen lässt es sich leichter beschreiben, wie schwierige Situationen zufrieden stellend gemeistert werden konnten.

Der Rückblick dient der Aktivierung von Ressourcen und der Entwicklung neuer Sichtweisen und Handlungsoptionen. Durch systemisches Coaching wird die Aufmerksamkeit der Betroffenen auf zufrieden stellende Empfindungen gelenkt, um damit für die entsprechende Entspannung zu sorgen. Im Anschluss fällt es leichter, sich auf klare Ziel- und Lösungsfragen einzulassen und erste Schritte in Richtung Veränderung zu machen. Durch den Gesamtrückblick verliert die aktuelle Krisensituation ihre Sogkraft und kann zu einem späteren Zeitpunkt durchaus als Chance für Neues verstanden werden. Systemisches Coaching als Möglichkeit zur Neubesinnung.

## **Selbst-Management**

Menschen greifen bevorzugt zu früher erworbenen, einst erfolgreichen Verhaltens- und Denkmustern, zukommende Anforderungen bewältigen zu können. In Zeiten des immer schnelleren Wandels erweisen sich viele dieser Muster als nicht mehr, oder zumindest nicht ausreichend, tauglich. Häufiges Anliegen meiner KundInnen ist die Verbesserung ihres Selbstmanagements. Damit ist vielfach der Wunsch nach Verstehen der eigenen Rolle und ihrer gezielten Erweiterung verbunden. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Zeit- und Prioritätenmanagement ist ebenso Thema, wie die Arbeit an veränderten Abläufen zur Aufgabenerfüllung. Die Arbeit an der Lebensvision und an den Zielen für die eigene Person liefert die Grundlage dafür, persönliche Prioritäten setzen zu können. Systemisches Coaching unterstützt Sie bei der Entwicklung neuer Bewältigungsstrategien und bei der Flexibilisierung der persönlichen Verhaltens- und Denkmuster.





## Life Quality Coaching

Lebensqualität besteht aus verschiedenen Faktoren, u.a. der eigenen Lebensaufgabe und dem Lebenssinn folgen, authentisch Karriere machen, mit Selbstvertrauen und Motivation Aufgaben anpacken, schöne Dinge genießen können, Zufriedenheit, u.v.m. Das systemische Coaching bietet die Möglichkeit zur Klärung, was Lebensqualität bedeutet, und begleitet und unterstützt bei der Erreichung von mehr Lebensqualität.

## Work-Life-Health-Balance

Gesund und fit das Berufs- und Privat-Leben und mit all' seinen Herausforderungen gestalten. Im Mittelpunkt steht die individuelle Work-Life-Health-Balance. Nur wer sich gut und zielgerichtet zu entspannen weiß, kann sich auch den Anforderungen im (Berufs-) Alltag erfolgreich stellen. Stressabbau und Stressprävention sind erreichbar durch eine Wiederherstellung bzw. Sicherung des Gleichgewichts zwischen Belastung und verfügbaren Ressourcen. Systemisches Coaching unterstützt den Bewusstmachungsprozess der eigenen Gesundheitspotentiale, die Erarbeitung von persönlichen Gesundheitsplänen, den Ausbau der verfügbaren persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten sowie die Entwicklung neuer Bewältigungstechniken, für den Gewinn und Erhalt von Energie und Lebensfreude.

## Work-Family Conflict

Versuche, Arbeit und Privatleben vollkommen zu trennen, sind nur selten von Erfolg gekrönt. Es wird unweigerlich die Aufmerksamkeit einer nahe stehenden Person erregen, wenn etwa durch Zeitmangel ihre Stimmung beeinträchtigt ist oder sie Aktivitäten und Hobbys vernachlässigen. Ist man Stressoren bei der Arbeit ausgesetzt, kann das zu Gereiztheit und Müdigkeit führen. Damit werden die Möglichkeiten familiäre Rollenfunktionen angemessen zu erfüllen, eingeschränkt. Abnahme der allgemeinen Lebenszufriedenheit kann eine unmittelbare Konsequenz darauf sein. Weiters sind physiologische Beschwerden, Depression, Burnout, Alkoholmissbrauch mit einem Work-Family Conflict assoziiert. Systemisches Coaching kann Ihnen Lernmethoden aufzeigen, um Sie bei der Erreichung Ihrer optimalen Work-Family Balance zu unterstützen. Damit ist es Ihnen ermöglicht wieder Kontakt zu wirksamen Steuerungs-Kompetenzen aufzunehmen. Die wahrgenommene Kontrolle darüber, ob berufliche und familiäre Anforderungen vereinbart werden können, nimmt Druck und führt zur Stärkung der Handlungsfähigkeit und dem allgemeinen Wohlbefinden.



## Life Domain Balance

Leben bedeutet, in einem permanenten dynamischen Akt die Balance zwischen Anforderungen und deren Bewältigung zu finden. Das Individuum erlebt die Beanspruchung seiner Ressourcen als subjektive Belastung. Das Ausmaß und die Qualität dieser Beanspruchung hängen davon ab, wie gut sich Anforderung und Ressourcen decken. Dies führt dabei entweder zu einer sinnvollen Herausforderung oder einer Überbelastung. So können kognitive oder emotionale Überbeanspruchung in diesem Zusammenhang auf einen gewissen „Abnutzungseffekt“ von Ressourcen zurückzuführen sein. Die Konzentration auf einen einzigen Bereich, etwa auf den beruflichen Alltag, führt langfristig zu Unzufriedenheit und Abhängigkeit vom Erfolg in diesem Feld. Systemisches Coaching ermöglicht die Entwicklung neuer Ressourcen, die sich in Art und Qualität möglichst von den überbeanspruchten Fähigkeiten unterscheiden. Die regelmäßige Anwendung des Umschaltens auf ein anderes Wahrnehmungsverständnis hilft Probleme des Alltags besser zu verstehen und zu verarbeiten und schafft dadurch eine quantitative und qualitative Ausgewogenheit zwischen einzelnen Lebensbereichen.



## Re-Balancing

Erlebt jemand eine Krise, so wird seine Person häufig von Opfer Gedanken überflutet, assoziiert mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Ratlosigkeit, Verwirrung, Angst, Wut, Hektik u.a. Unrealistische Zielvorstellungen und rigide Lösungsstrategien sind die Folge. Durchaus vorhandene Kompetenzen sind nicht mehr verfügbar. So kann kaum noch flexibel auf eine Krise reagiert werden. Zur Unterstützung der optimalen Balance im Alltag ist es eine sehr nützliche Intervention, sein intuitives, sich körperlich ausdrückendes Stimmigkeits-Wissen zu nutzen (intuitives Körperwissen).

Beiträge für leidvolle Krisenmuster werden nicht mehr als Problem abgewertet, sondern als Kompetenz für eine stimmige Balance wertgeschätzt. Betroffene können wieder wirksamen Kontakt zu Steuerungs-Kompetenzen aufnehmen. Dies nimmt Druck von der Person und führt zur Stärkung der Handlungsfähigkeit und des Kompetenzerlebens. Problemerkennen kann so als kompetente Information über wertvolle Bedürfnisse verwendet werden und führt so zur Stärkung des Selbstwert-Erlebens, von Schutz, Übersicht und Wahlmöglichkeiten.

### **Zeitmanagement Training**

Zeitmanagement wird eingesetzt, um den Umgang mit Stressoren wie Zeitdruck und Hektik zu verbessern oder diese gar nicht erst aufkommen zu lassen. Zeitdruck resultiert häufig daraus, dass die Bearbeitung wichtiger, aber unangenehmer Aufgaben so lange wie möglich hinausgeschoben wird. Da Zeit ein begrenztes Gut ist, ist es demnach wichtig zu entscheiden, wie sie sinnvoll genutzt werden kann. Um Anliegen zu priorisieren ist es bedeutend zwischen Wichtigkeit und Dringlichkeit zu unterscheiden. Im systemischen Coaching lernen Sie Planungsprinzipien für eine bessere Organisation von Zeit kennen. Für eine positive Veränderung ist es dabei wichtig, Arbeitsaufgaben zu präzisieren, organisieren und kontrollieren, indem sie schriftlich ausformuliert werden. Das Bewusstmachen trägt dazu bei, den Zeitaufwand für einzelne Arbeitsaufgaben realistisch einzuschätzen, bewusst Pausen sowie störungsfreie Zeiten und Pufferzeiten einzuplanen und die Tagesplanung an die persönliche Leistungskurve anzupassen. Zeitmanagement steht in einem positiven Zusammenhang zu Arbeitszufriedenheit, hat Auswirkungen auf die Gesundheit und das persönliche Stresserleben.





## Betriebliches Stress- und Ressourcenmanagement

Erfolgreiches Stress- und Ressourcenmanagement als Komponente des betrieblichen Gesundheitsmanagements erfordert Interventionen, die zielgruppen-, bedarfs- und problemgerecht sind. Ziel ist es, Bedingungen zu schaffen, die bereits der Entstehung von Stresssituationen entgegenwirken. Systemisches Coaching unterstützt die Entwicklung und Förderung von personalen Ressourcen, ermöglicht Selbstbestimmung und fördert den Anstieg von Arbeitszufriedenheit. Durch die Änderung externer Ressourcen, wie die Optimierung von Arbeitsinhalten, Arbeitsorganisation und Ausführungsbedingungen können Situationen der Überforderung vermieden werden, durch die Erweiterung des Tätigkeitsspielraums wird die Kontrolle erhöht. Stressbezogene Maßnahmen führen zu einer Verringerung gesundheitlicher Beschwerden und Steigerung des Wohlbefindens. Weiters werden die Produktivität erhöht, die Produkt- und Dienstleistungsqualität verbessert.



## Kompetenzmodell

Menschen, die in berufliche und damit einhergehende persönliche Krisen geraten, empfinden oft Gefühle von Enttäuschung bis zu Verzweiflung, Angst und Wut. Auslöser sind dabei häufig Wahrnehmungen, dass sich Verheißungen nicht erfüllt bzw. dass Loyalität, Einsatz, Leistung sich nicht ausgezahlt haben. Zur Enttäuschung über den unbewusst impliziten Kontrakt mit dem Unternehmen kommt die Enttäuschung über den eigenen beruflichen Wert hinzu. Die berufliche Krise ist dadurch häufig auch eine Krise des Selbstwertgefühls. Für Personen, die aufgrund schwieriger Bedingungen sich als defizitär erleben, bzw. in ihrer beruflichen Identität verunsichert sind, ist es wichtig in einem persönlichen Kompetenzprofil Orientierung darüber zu erlangen, welche weiteren beruflichen Schritte für sie passend und weiterführend sind. Dazu gehört die Klärung der Dimensionen Kernkompetenzen, Kernthemen, Werte, passende Arbeitsbedingungen, passende KundInnen, KollegInnen, Vorgesetzte u.a. Darüber lernen sie zu beschreiben, wofür sie gut geeignet sind und wie sie persönlich in einem bestimmten Arbeitsfeld optimal eingesetzt sind. Denn wer seine beruflichen Fähigkeiten und Talente gut beschreiben kann, wird in einem Unternehmen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auch optimal eingesetzt.

## Karrierecoaching

Viele Menschen wünschen sich, einen Beruf zu finden, für den ihr Herz schlägt. Oft glauben sie aber, dass sie mit ihren Talenten und Kernkompetenzen, mit den Dingen, die sie am liebsten tun, auf dem Arbeitsmarkt nicht bestehen können. Meine Erfahrung zeigt, dass Menschen dann am erfolgreichsten sind, wenn sie an ihre Potentiale angeschlossen sind, wenn sie ihr Ding machen, wenn sie ihre Herzensthemen verfolgen. Das gilt insbesondere in schwierigen Zeiten, in denen mit Mittelmaß kein Arbeitgeber, kein Auftraggeber mehr zu überzeugen ist. Im Karrierecoaching wird eine an ihre persönlichen Themen und Herausforderungen orientierte Begleitung ermöglicht. Als systemischer Coach erarbeite ich mit meinen KundInnen schrittweise ihre Berufs und Lebensplanung. Wichtig ist dabei, innere Leitbilder zu eruieren (bisherige Berufswünsche, berufliche Leitfiguren, Familienbilder), persönliche Gütekriterien für den Beruf deutlich zu machen, um damit eine neue Ausrichtung für die Karriere zu schaffen und eine Balance zwischen privater und beruflicher Welt zu erarbeiten. Über die konkreten Themen der Karriereplanung hinaus können so persönliche Themen der Lebensgestaltung aber auch Erfahrungen bearbeitet, Hindernisse aufgelöst und individuelle Lösungswege erarbeitet werden.

## Krisen-Kompetenztraining bei Manager

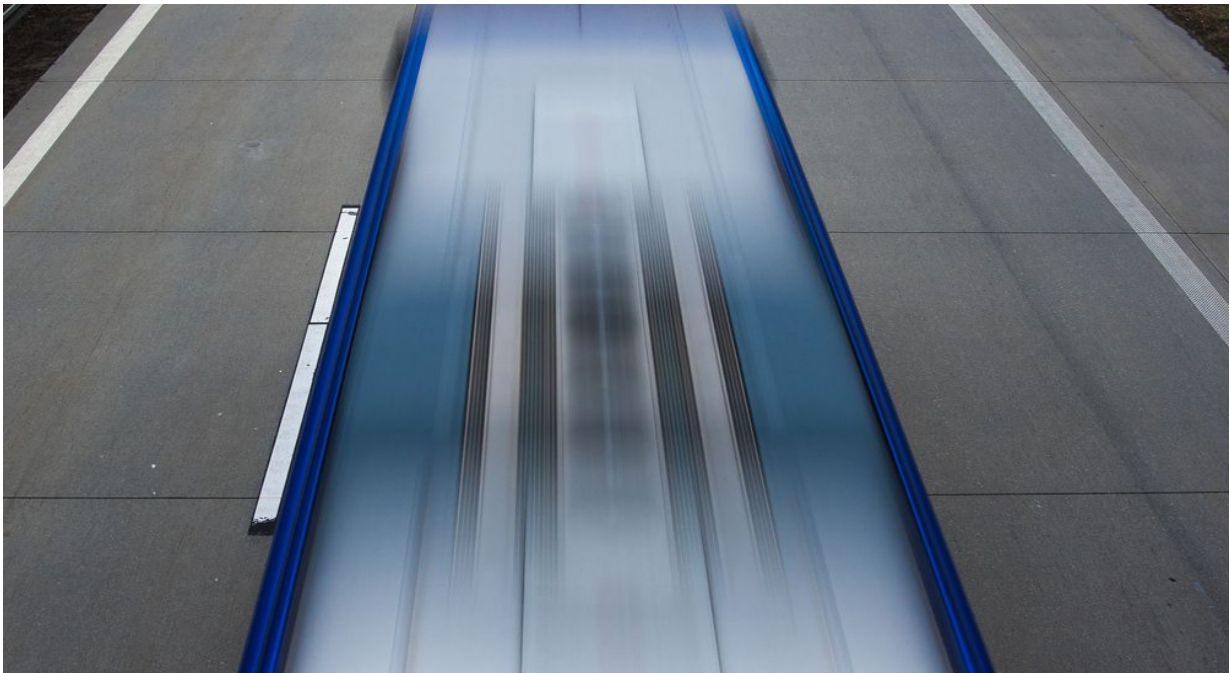
Schwierige krisenhafte Situationen und die damit einhergehenden offenen Fragen und Ängste sind häufig Tabu Themen in Führungskreisen. Selten tauschen sich Führungskräfte über entsprechende Themen mit KollegInnen, den eigenen Chefs oder MitarbeiterInnen aus. Allen diesen Krisen Situationen gemeinsam sind ein unbefriedigendes Gefühl des Kontrollverlusts für die aktuelle Situation und ein Mangel an Orientierung für die nächsten Handlungsschritte. Die unter normalen Bedingungen gültigen Regeln der Zusammenarbeit greifen nicht. In diesen Situationen lasten auf ManagerInnen ein hoher Erfolgsdruck und ein regelrechter „Krisenbewältigungs-Stress“.



Wenn sie dann aus dieser „Stress-Zone“ heraus handeln, führt dies in ihrem Erleben häufig dazu, dass sie keinen Zugang zu ihren lösungsorientierten Reflexions- und Verhaltensweisen haben. Krisen-Kompetenztraining hilft den Verlust der drohenden Selbstwirksamkeit entgegenzuwirken und die Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten der Führungskräfte zu fördern. Weiters hilft die Fokussierung auf frühere erfolgreiche Handlungsstrategien den Kontakt zu eigenen Ressourcen herzustellen. Das Schaffen von Bewusstsein über die dynamischen Kräfte im Team, ermöglicht außerdem gezielt Interventionen zu setzen und damit den Zusammenhalt des Teams sicherzustellen. Darin beinhaltet, sind Maßnahmen zur Orientierungsvermittlung, um Grenzen zu setzen, Verständnis entgegenzubringen und Perspektiven aufzuzeigen.

### **New Placement**

Bei Umstrukturierungen oder Personalabbaumaßnahmen ist New Placement eine Maßnahme, bei der MitarbeiterInnen eines Unternehmens dabei unterstützt werden, sich beruflich neu zu positionieren bzw. innerhalb des Unternehmens oder auch extern neue berufliche Möglichkeiten zu finden. Mit dem Wert, dass betrieblichen Maßnahmen reibungsloser umgesetzt, Kompetenzen und Erfahrungen von MitarbeiterInnen im Unternehmen gehalten und an einer passenden Stelle eingesetzt werden. MitarbeiterInnen kommen bei Stellenstreichungen schneller wieder in produktive Beschäftigungsverhältnisse. Ihre emotionale Belastung durch die Stellenstreichung wird aufgefangen. Das positive Image nach innen und außen durch den fairen Umgang mit den betroffenen MitarbeiterInnen bleibt erhalten. Systemisches Coaching bei New Placement ist besonders geeignet für Einzelpersonen und Gruppen, die eine individuelle Begleitung oder einen besonders geschützten Rahmen wünschen. Auch als Manager können Sie mit systemischen Coaching hervorragend weitere Schritte auf Ihrem Karriereweg planen.





## Was kann ich persönlich als Psychotherapeutin für Sie tun ...

... Ich zeige Ihnen Lernformen und Methoden, damit Sie Ihre Balance zwischen Belastung und Erholung bewusst gestalten und dadurch Energie und Lebensfreude erhalten.

... Ich unterstütze Sie dabei Ihre Ressourcen zu erkennen, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

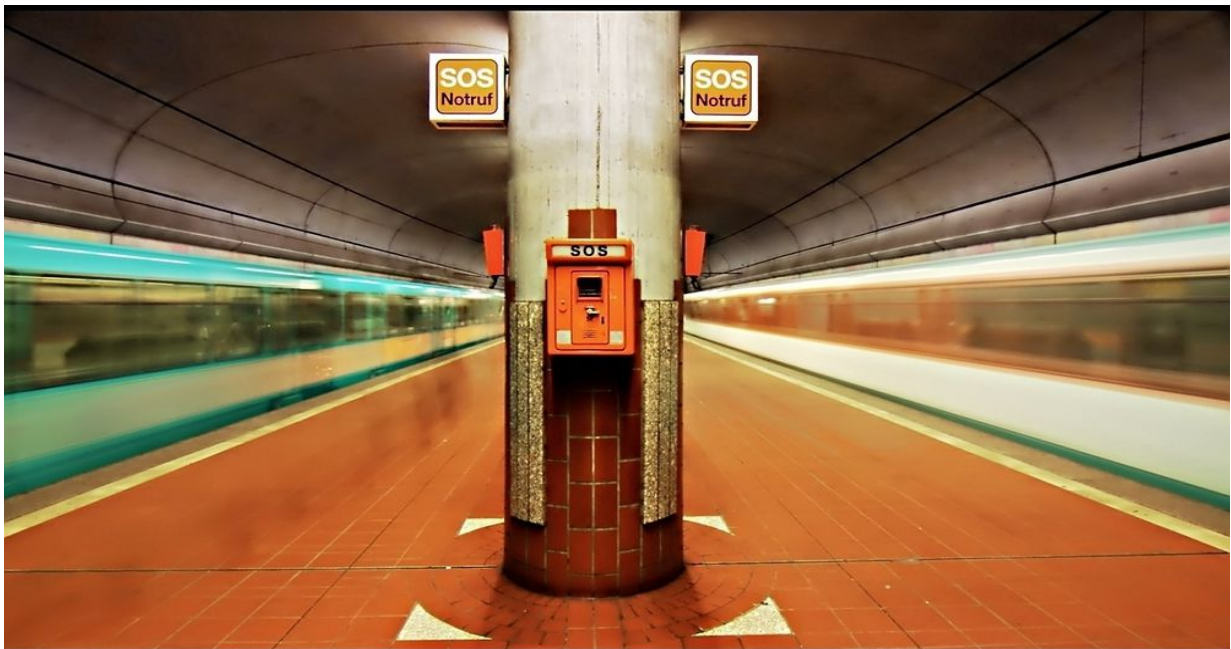
... Sie finden in meiner Person eine geschulte Gesprächspartnerin, die Sie in Ihrem persönlichen Anliegen professionell begleitet und unterstützt.

Sollten Sie neugierig geworden sein, aber noch nicht genau wissen, ob Psychotherapie tatsächlich die für Sie am besten geeignete Behandlungsform ist, dann setzen Sie sich doch mit mir in Verbindung. Gemeinsam überprüfen wir in einem kurzen telefonischen oder persönlichen Vorgespräch, wie weit Sie ihr Anliegen in einer Psychotherapie zu einer (Auf)lösung bringen können.

### Kontaktieren Sie mich ...

Terminvereinbarungen unter [anita.hasenhuendl@gmx.at](mailto:anita.hasenhuendl@gmx.at) bzw.

mobil **+43 (0)677 621 325 16**



**Mag.<sup>a</sup> Anita Hasenhündl**

**1150 Wien, Sechshauserstrasse 9 / 28-29**

**0677 621 325 16**

**[anita.hasenhuendl@gmx.at](mailto:anita.hasenhuendl@gmx.at)**

**<http://www.practice.wien>**