

COACHING-TIPP

Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
Rebstein
Tel. 071 770 02 62
www.coachakademie.ch



Stress

→ Druck und Stress erscheinen uns als eine Folge äusserer Umstände; viele Aufgaben, Projekte, Dinge, Zeitvorgaben, Termine scheinen durch Vorgesetzte, Mitarbeiter, Partner, Familie, Verpflichtungen oft unveränderbar auf uns zu wirken. Eine tiefere Betrachtung zeigt, dass der Druck in Wirklichkeit in uns selbst entsteht, er wird in gewisser Weise von uns selbst erzeugt. Was geschieht da in uns? Es sind unbewusste, innere Bilder und Stimmen, die uns steuern, die belastende Gefühle erzeugen, in uns, durch uns. Wir denken zum Beispiel an eine bestimmte noch nicht erledigte Aufgabe

und sehen oder hören gleichzeitig, dass wir nicht fertig werden oder das Ergebnis negativ wird. Diese Bilder oder Stimmen kommen entweder aus der Vergangenheit (frühere negative Erfahrungen aus diesem Zusammenhang) oder aus der Zukunft – wir stellen uns vor, wie das «Ding» (Projekt, Aufgabe, Termin) schiefgeht. Dieser innere Film erzeugt die belastenden Gefühle. Es sind also letztlich nicht die Umstände, sondern unsere eigene Bewertung der Umstände oder Ergebnisse, die uns belasten. Sobald nun gleichzeitig mehrere solche Belastungen auf uns wirken oder wenn die Bilder mit Stimmen unterlegt sind, kann sich der wahrgenommene Stress bis hin zu Ohnmachtsgefühlen steigern, was noch stärkere Bilder erzeugen kann, diesmal solche, als wir uns ohne Macht, vielleicht den Umständen ausgeliefert, erfahren haben. Ein Kreislauf von negativen Gedanken, Bildern und Gefühlen, die sich

gegenseitig verstärken, lasten dann auf uns. Der erste Schritt, diesen inneren Kreislauf zu unterbrechen, ist Wahrnehmung, Selbstwahrnehmung. Wenn Sie sich in einer Stresssituation befinden, halten Sie kurz inne, schauen Sie in sich hinein und schauen Sie sich an, was in diesem inneren Film zu sehen ist. Hören Sie in sich hinein, was Ihnen Ihre innere Stimme in diesem Moment flüstert. Dieses bewusste Wahrnehmen deckt den inneren Mechanismus auf, er wird sich durch die Beobachtung an sich schon verändern, die Bilder verlieren an Kraft, die Stimmen werden unbedeutender. Zum Gewinnspiel in der letzten Ausgabe: Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen zur Frage, was Menschen nachhaltig leitet; es sind natürlich seine «Werte». Wir verlosen sieben unserer Bücher «Werte und Sinn im Coaching» unter allen richtigen Antworten. Die nächsten Tage erhalten Sie eine Mail von uns.