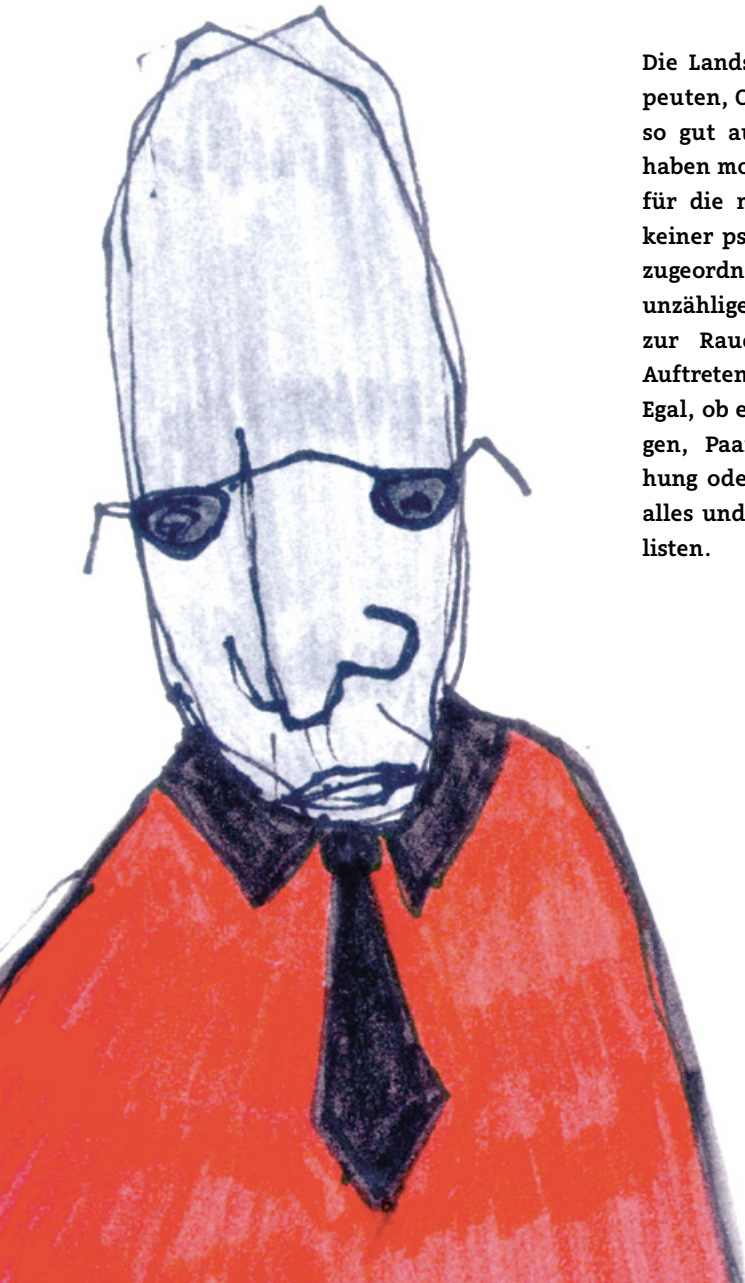


GRÜBELST DU NOCH ODER LEBST DU SCHON?

Wozu braucht man Psychologen?

Die Landschaft sah für Psychotherapeuten, Coaches und Berater noch nie so gut aus wie heute. Therapeuten haben monatelange Wartezeiten, und für die menschlichen Probleme, die keiner psychischen Störungsdiagnose zugeordnet werden können, gibt es unzählige Coaches zum Abnehmen, zur Raucherentwöhnung und fürs Auftreten und Sprechen vor Gruppen. Egal, ob es um Ernährung, Bewerbungen, Paarbeziehungen, Kindererziehung oder Führungskräfte geht – für alles und jeden gibt es einen Spezialisten.



TEXT Karen Dobberstein · ILLUSTRATIONEN Maximilian Buttenberg

Braucht ein Mensch all diese Angebote zur Optimierung seines Lebens? Nein. Aber ein Mensch, der sich mit Problemen konfrontiert sieht, die er aus eigener Kraft nicht lösen kann, braucht Unterstützung genau für sein Problem. Das könnte das Übergewicht sein, das lästig gewordene Raucherverhalten oder auch der Umgang mit einem hektischen Chef oder der ungeliebten Kollegin.

Im Prinzip sind die meisten Menschen kompetente Macher ihres Alltagslebens. Sie wissen, wie sie sich in bestimmten Kontexten zu verhalten haben, und erleben positive Gefühle wie Wohlbefinden, Zufriedenheit und Freude. Diese Lebenskontexte bleiben jedoch selten lange so, wie sie sind. Die Welt ist ständig in Bewegung, und so ist es auch unser Leben. Der Umgang mit anderen Menschen ist ebenso dynamisch und herausfordernd. Mit meiner Tätigkeit als Coach und Trainerin zeige ich Wege auf, die das Zusammenarbeiten und Zusammenleben erleichtern und neue Perspektiven für sich wandelnde Lebenskontexte eröffnen.

Im Sportbereich ist es gang und gäbe, sich zur Verbesserung körperlicher Leistungen eines Personal Trainers zu bedienen. Kein Spitzensportler ist ohne ein umfangreiches Trainer- und Coaching-Team erfolgreich. Für die Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten oder unseres allgemeinen Wohlbefindens scheint es hierzulande allerdings immer noch verpönt zu sein, auf externe Trainer und Coaches zurückzugreifen. Der Gang zum Coach

**»MAN MUSS
EINE WEILE
NACHDENKEN,
UM ZU
ERKENNEN,
DASS MAN
UNGLÜCKLICH
IST, DOCH ES
LOHNT SICH.«**

Shirley Bassey

oder Psychologen ist nicht selten mit dem Klischee behaftet, man sei zu schwach, um es allein zu schaffen, oder zu doof, um ein Problem selbst zu lösen.

Jede Medaille hat zwei Seiten, und daher lohnt es sich, nicht erst auf den totalen Zusammenbruch, ein Burn-out oder die Trennung vom Lebenspartner zu warten. Rechtzeitig aktiv zu werden und das eigene Verhalten und Denken zu hinterfragen und zu ändern, ist mehr als sinnvoll.

Zu Beginn dieses dritten Jahrtausends vollzieht sich ein enormer gesellschaftlicher Wandel. Ich habe den Eindruck, dass der rasante technische Fortschritt dabei zum Teil auf Kosten der so hoch gepriesenen menschlichen Ressourcen geht. In Zeiten von Arbeitsplatzunsicherheit, sich verändernden Lebensbedingungen, ständiger Erreichbarkeit und Informationsflut sowie einer Vielzahl von Zukunftsängsten, die allesamt Stress auslösen, wird die individuelle Gesunderhaltung immer wichtiger.

Training und Coaching sind für Unternehmen immer interessanter geworden, da Krankentage und Mitarbeiter, die innerlich gekündigt haben, ein Unternehmen mehr kosten, als dass sie nutzen. Die Zunahme dieser Ausfälle geht nicht zuletzt auf erhöhte Arbeitsanforderungen und den zunehmenden Druck auf die Arbeitnehmer zurück. Die Frage drängt sich auf, ob dies der angemessene Umgang mit den angeblich so geschätzten human resources ist.

Mir scheint, dass auch der Begriff Ressource hier falsch gewählt

**»PROBLEME
KANN MAN
NIEMALS MIT
DERSELBEN
DENKWEISE
LÖSEN, DURCH
DIE SIE
ENTSTANDEN
SIND.«**

Albert Einstein

sein könnte. Im Schulunterricht bedeuteten Ressourcen das Vorkommen von Bodenschätzen in verschiedenen Regionen der Erde. Diese Bodenschätze wurden entdeckt, ein Zugang zu ihnen geschaffen und sodann abgebaut, bis sie aufgebraucht waren. Übertragen auf das Arbeitsleben bedeutet das für mich, Menschen werden ausgebildet, für die besten, sprich produktivsten Jahre ihres Lebens ausgebeutet und dann wieder in das »Restleben« entlassen.

In der Gesundheitspsychologie werden personale, soziale, externe und interne »Ressourcen« und Fähigkeiten diskutiert und ihre Wirksamkeit auf das individuelle Wohlbefinden erforscht. Besonders die personalen Ressourcen können und werden im Coachingprozess erforscht, gestärkt und ausgebaut.

Das Konzept der Salutogenese von Antonovsky fragt im Gegensatz zur Pathogenese nicht, wie Krankheiten entstehen, sondern wie sich Gesundheit entwickelt, wie sie erhalten bleibt und gefördert werden kann. Das folgende Zitat beschreibt den Ausgangspunkt von Antonovskys Überlegungen: »... meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: Wie wird man, wo immer man sich im Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?« (Antonovsky, 1997)



Die Fähigkeit zu schwimmen, wie in obiger Flussmetapher beschrieben, entspricht einer Persönlichkeitseigenschaft, die Antonovsky »Kohärenzgefühl« (Sense of Coherence, SOC) nennt. Dieses Kohärenzgefühl setzt sich nach Antonovsky aus drei Komponenten zusammen: Erstens einem Gefühl von Verstehbarkeit (Sense of Comprehensibility), zweitens einem Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbar-

keit (Sense of Manageability) und drittens dem Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (Sense of Meaningfulness). Diese drei Gefühle stellen gleichzeitig fundamentale Bedürfnisse des Menschen dar. Antonovsky beschreibt diese drei Aspekte in seiner Definition des Kohärenzgefühls als »... eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass 1.) die Anforderungen aus der inneren

oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind und das 2.) die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden und dass 3.) diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen«. (Antonovsky, 1993).

Die Arbeitspsychologen Udriș und Rimann stellten sich in einer Untersuchung der Frage: »Warum bleiben Menschen trotz Belastungen gesund?«, und benutzten die SOC-Skala zur Messung des Kohärenzgefühls. Die Längsschnittstudie zeigte, dass eine »hohe Belastung und wenig Ressourcen« zu einer überdurchschnittlichen Schwächung des Kohärenzgefühls führten, während eine Stärkung des Kohärenzgefühls bei »hoher Belastung und viel Ressourcen« eintrat. Das Kohärenzgefühl beeinflusst

dementsprechend die subjektive Einschätzung der Anforderungen und Belastungen.

Die Bewältigung schwieriger Situationen ist allerdings auch davon abhängig, wie sehr jemand soziale Unterstützung annehmen kann und offen für Veränderungen ist. Der Mensch ist ein soziales Wesen, ein Herdentier, welcher früher schon in Clans unterwegs war. Die wenigsten Menschen überleben und lieben die Abgeschiedenheit. Soziale Unterstützung hat in unserer Gesellschaft viele verschiedene Formen angenommen: von Notfall-Hotlines über Beratungsstellen, Therapeuten und Coaches bis hin zu den Freunden, der Familie und den Partnern. Soziale Unterstützung wird als eine wichtige externe Ressource angesehen.

Es gibt Situationen im Leben, die ohne fremde Hilfe schwer zu bewältigen sind und in denen man der Verzweiflung näher ist als einem selbstwirksamen und selbstbewussten Erleben und Verhalten. Mich begeistert es immer wieder, Menschen bei der Bewältigung von Konfliktthemen und Problemen zu begleiten und die Reflexion ihres Erlebens und Verhaltens zu fördern. Coaching kann diese individuelle Weiterentwicklung unterstützen und als aktiver und gleichzeitig unbewusster Prozess zeitnah Veränderungen initiieren. Im Gegensatz zur Therapie liegt der Fokus hier mehr auf der Gegenwart als auf der Vergangenheit.

Ich identifiziere mich als Coach mit den Grundsätzen der humanistischen Psychologie, welche großen Wert auf Eigenverantwortung, Ressourcenarbeit und Lösungsorientierung legt. Coaching ist ein interaktiver, individuell verschiedener Prozess. Im Folgenden werden drei philosophisch-psychologische Grundan-

nahmen vorgestellt, die unter anderem die Basis meiner Coaching-Arbeit bilden:

Menschen reagieren auf ihr Bild von der Realität und nicht auf die Realität selbst.

Im eigentlichen Sinne sind wir zugleich Zuschauer und Akteure im Spielfilm unseres Lebens. Manchmal vergisst man allerdings, dass man auch Drehbuchautor und Regisseur ist. Es gibt ein paar externe Produzenten am Anfang unseres Lebens, die anderen suchen wir uns aus, und schließlich werden wir selbst zu Produzenten unseres Lebens. Wenn wir es schaffen, diese ganze Szenerie von einer distanzierteren Zwischen-(Meta)-Position aus zu betrachten, können wir die Handlung, die Hintergrundmusik, die Nebenrollen unseres Lebensfilms neu schreiben, auswählen, erleben und mitspielen lassen.

Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

Im provokativen Coaching-Prozess geht es vor allem darum, die Absurditäten und hinderlichen Glaubenssätze aufzudecken und das Lustige, Komische an einer Problemsituation zu sehen, um so wieder offen für eine neue Perspektive zu sein. Nur wer sich angesichts der Herausforderungen im Leben selbst behaupten kann, erfährt eine Weiterentwicklung in die gewünschte Richtung.

»WER AN NICHTS GLAUBT, VERZWEIFELT AN SICH SELBER.«

Johann Wolfgang von Goethe

Menschen verändern sich – sie wachsen innerlich, wenn sie auf eine Herausforderung reagieren.

Gemeint sind hier die Wahrnehmung und der Umgang mit Anforderungen aus der Umwelt, also die Bewertung und Bewältigung situativer Reize. Eine Herausforderung, sofern sie weder eine Unter- noch Überforderung darstellt, löst im Menschen



Interesse am Coaching?
info@karendobberstein.de

verschiedene Reaktionen aus. Kampfreaktionen sind in der Provokativen Therapie erwünschter als Fluchtreaktionen. Als provokativer Coach nutzt man den konstruktiven Ärger, den der Klient auf sich selbst hat bzw. im provokativen Interview entwickelt, und schafft somit einen Antrieb zur Veränderung. Dadurch ist Wachstum möglich, denn der Klient bewältigt eine Herausforderung, die ihn nicht überfordert, die er aber auch nicht vermeiden kann.

Was können Sie tun?

Ein Stressmanagement-, Entspannungskurs oder Coaching kann helfen, mit neuen und alten Anforderungen anders umzugehen. Im besten Fall erlebt man ein ausgewogenes und angenehmes Verhältnis von Arbeit und Freizeit, von Bewegung und Ruhe, von Lachen und Weinen. Coaching bedeutet, Methoden zur Selbstanwendung zu lernen und wieder Selbstwirksamkeit und ein selbst gesteuertes Lebensgefühl zu erfahren. Selbstmanagementtechniken helfen, privat und beruflich mehr Wohlbefinden und Kontrolle zu erleben. Körperliche und psychische Gesundheit bedingen einander und beeinflussen sich gegenseitig. Die Gesunderhaltung im Sinne von Antonovskys Salutogenese zu fördern, sehe

**»SCHEISSE
 PASSIERT ... UND
 AUF SCHEISSE
 WACHSEN DIE
 SCHÖNSTEN ROSEN!
 MAN MUSS IHR
 NUR EIN WENIG
 ZEIT GEBEN, UM
 ZU DÜNGER
 ZU WERDEN.«**

Virginia Satir

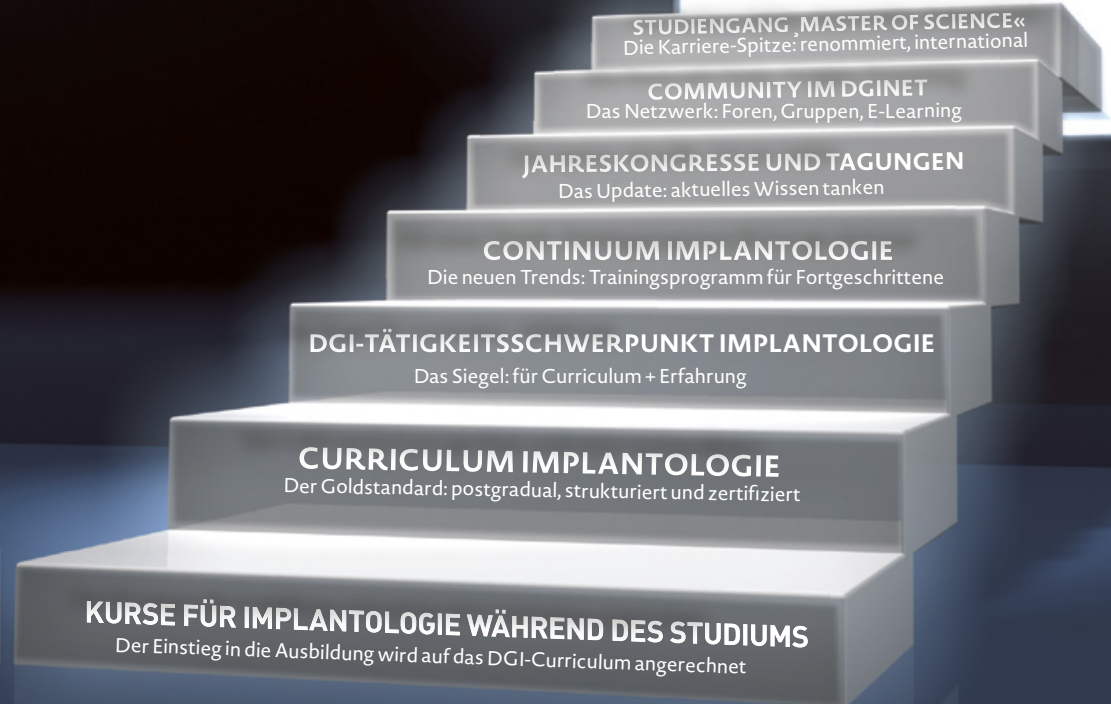
ich als wesentliche Aufgabe der Coaching-Arbeit, da zufriedene und glückliche Menschen auch gesünder und leistungsfähiger sind. Der Mensch wird auf seinen verschiedenen Entwicklungsstufen immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Zusätzlich zu den modernen Arbeitsbelastungen stehen besonders Eltern unter dem Druck, ständig funktionieren zu müssen. Maschinen werden gewartet, Autos werden gepflegt und wenn ein Gerät überhitzt wegen Dauerbetrieb, dann brennt es aus. Vielleicht ist es reparabel, vielleicht ist es kaputt.

Doch wer repariert den Menschen? Wann merkt die menschliche »Ressource«, dass sie aufgrund des Dauerbetriebs ausbrennt?

Ich glaube, dass es weniger darum geht, im Leben keine Fehler zu machen oder auch mal ins Strudeln zu geraten. Ich glaube vielmehr, dass es um die Entwicklung zu einem »besser« geht, im Sinne von angenehmer, gelassener und leichter. Anstatt permanent in dem Problem zu kreisen, kann jeder mehr in Richtung eines Lösungsraumes gehen. Dass dieser Weg mit einem wohlmeinenden Freund, der Familie oder auch einem Coach leichter gegangen wird als allein, ist selbstverständlich. //



Deutsche Gesellschaft
für Implantologie



IHRE EXZELLENZ IN DER ORALEN IMPLANTOLOGIE

Es lohnt sich, von Anfang an bei der DGI dabei zu sein – für Studenten kostenlos: Profitieren Sie von den abgestuften, strukturierten und zertifizierten Fortbildungsangeboten der größten wissenschaftlichen Fachgesellschaft Europas in der Implantologie. Kooperationskurse während des Studiums werden auf das Curriculum zeitlich und finanziell angerechnet. Curriculumsabsolventen kommen mit geringerem zeitlichen und finanziellen Aufwand zu ihrem Master of Science in Oral Implantology. Bei der DGI finden Sie alles, was Sie für Ihre Exzellenz brauchen!



WWW.DGINET.DE/ACADEMY

Deutsche Gesellschaft für Implantologie im Zahn-, Mund- und Kieferbereich e.V.