

Vom Umgang mit inneren Zwickmühlen

Concentria Newsletter April 2014

Liebe Leserin, lieber Leser

Im aktuellen Newsletter laden wir Sie ein, sich einen Moment mit dem Thema „Ambivalenz“ zu beschäftigen. Darüber hinaus stellen wir Ihnen unsere neuen Beratungsangebote vor. Der Schwerpunkt liegt diesmal bei der Einzelberatung. Wie keine andere Beratungsform vermag die Einzelberatung auf die individuellen Anliegen von Kundinnen und Kunden einzugehen. Der geschützte Rahmen und die vertrauensvolle Beratungsbeziehung ermöglichen neben fachlichen auch die Bearbeitung von sehr persönlichen Themen.

Ambivalenzen im Alltag

Mögen hätte ich schon wollen, aber dürfen habe ich mich nicht getraut.
Karl Valentin (1882-1948)



Vermutlich hat Karl Valentin das Ambivalenzkonzept (vgl. Gunther Schmidt, 2013) nicht gekannt. Gleichwohl bringt sein Zitat unsere inneren Zwickmühlen so zum Ausdruck, dass wir darüber schmunzeln mögen. Im Alltag vergeht uns das Schmunzeln manchmal, wenn wir so hin und her gerissen sind, dass wir den Eindruck haben, an einer chronischen Lähmung unserer Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit zu leiden. Oder aber wir irren völlig hyperaktiv zwischen den Optionen hin und her und drohen damit nicht nur uns, sondern auch unser Umfeld verrückt zu machen.

Wir sind wir uns in der Regel nicht bewusst, dass wir ständig eine Art innere Selbstgespräche führen, in denen unsere verschiedenen Persönlichkeitsanteile miteinander in Verhandlung stehen. Wir können uns diese Persönlichkeitsanteile (die wir alle haben, ohne schizophran zu sein) vorstellen, wie eine Art Team, Mannschaft oder ein Parlament. In der Regel ist das ein recht heterogener Club mit unterschiedlichsten Ansichten, Bedürfnissen und Strebungen. Wie in jedem Team oder in jeder Mannschaft werden die Diskussionen hitzig bis destruktiv, wenn nicht eine Gesprächskultur etabliert werden kann, bei denen die divergierenden Meinungen gehört, nachvollzogen und abgewogen werden. Bekanntlich gelingt das in grösseren Gruppen in der Regel nur unter umsichtiger und kompetenter Leitung. In Anlehnung an Gunther



Schmidt kann auch unser ständiger innerer Dialog nur dann konstruktiv gestaltet werden, wenn wir eine innere Führung etabliert haben, die dafür sorgt, dass nicht die lautesten Stimmen dominieren und die leiseren überhört werden. Meist sind es die lautstarken Stimmen, die von uns noch mehr Anstrengung, noch mehr Tempo und noch mehr Perfektion verlangen, selbst wenn wir die Grenze zur Selbstausschöpfung schon längst überschritten haben. Da haben die leisen Stimmen in uns, die vielleicht nach Besinnung, Erholung oder echtem Kontakt verlangen, meist eine geringe Aussicht, gehört zu werden. Gerade in Krisensituationen, wenn plötzlich gar nichts mehr geht, werden wir oft schonungslos mit den Folgen dieses Überhörens konfrontiert.



Es wäre aber auch zu kurz gegriffen, wenn wir einfach dem „Weichei“ in uns das Ruder überlassen würden. Im Coaching zeigt sich meist deutlich, dass keine der inneren Stimmen für sich allein geeignet ist, das Steuer zu übernehmen. Aber jeder unserer Persönlichkeitsanteile ist für etwas kompetent und versucht mit seinen Mitteln, uns zu schützen. „Mir war nicht klar, dass mein gnadenloser innerer Kritiker mich davor bewahren will, dass ich nachlässig werden könnte. Bis jetzt war er für mich lediglich ein Quälgeist, der mich permanent unter Druck setzte.“ Die Aussage eines Klienten verdeutlicht, dass es nicht darum geht, innere Sklaventreiber oder notorische Nörgler ruhig zu stellen oder gar zu verbannen. Das liessen sich diese auch keinesfalls bieten und würden höchstens die Strategie ändern, um sich durchzusetzen. Es geht also vielmehr darum, mit unseren verschiedenen Persönlichkeitsanteilen – auch den vermeintlich lästigen – zu kooperieren und sie für unsere echten Ziele nutzbar zu machen. Nur, wer soll die Definitionsmacht für unsere echten Ziele erhalten, angesichts unserer inneren Heterogenität? Gunther Schmidt spricht von einer „inneren Steuerungsinstanz“, die in der Lage ist, einzuschätzen, was gut und förderlich für uns ist, ohne in egozentrische Muster zu verfallen. Diese innere Steuerungsinstanz zu entwickeln und zu etablieren ist unserer Erfahrung nach ein lohnendes Ziel im Coaching, damit wir – in Erinnerung an Karl Valentin – über unsere inneren Zwickmühlen schmunzeln können, statt uns davon lähmen oder aufreiben zu lassen.

Coaching zur Burnout Prävention

Obwohl wir das Thema Selbstführung immer als Teilaspekt von Coaching verstehen, haben wir uns aufgrund der zunehmenden Nachfrage entschieden, ein spezielles Coachingangebot zur Burnout Prävention zu entwickeln. Die Erfahrungen damit zeigen uns, dass es sich lohnt, das Problem beim Namen zu nennen und es anzugehen, bevor „nichts mehr geht“.



Das **Coaching zur Burnout Prävention** unterstützt Sie dabei, ...

- Energiefresser zu identifizieren und zu entschärfen.
- Ihre inneren Antreiber zu "besänftigen".
- Strategien zu entwickeln, um sich gegenüber unrealistischen Ansprüchen abzugrenzen.
- einen achtsameren Umgang mit den eigenen Ressourcen in Ihren Alltag zu integrieren.
- sich für Arbeitsbedingungen einzusetzen, unter denen die geforderte Leistung ohne Selbstausbeutung zu erbringen ist.
- Ihre Wahlfreiheit schrittweise zurück zu gewinnen.

Das Angebot ist auch geeignet, um nach einer Auszeit den Wiedereinstieg gelingend zu gestalten.

Telefonberatung

Mit professioneller Hilfe lassen sich berufliche Probleme und Belastungen oder Konflikte leichter bewältigen. Es kann aber sein, dass die grosse geografische Distanz oder das geringe Zeitbudget Sie davon abhalten, sich eine Beratung zu gönnen. In diesem Fall könnte die Telefonberatung eine prüfungswerte Alternative zur face to face Beratung sein.

Die **Telefonberatung**

- ermöglicht Ihnen eine rasche und unkomplizierte Form von Unterstützung.
- erspart den Aufwand und die Kosten für die Anreise.
- garantiert Ihnen Vertraulichkeit.

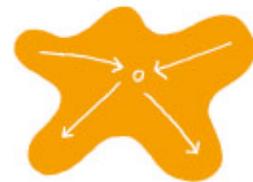
Auf Wunsch kann die Beratung per Skype durchgeführt werden.

Kompaktberatung

Sich im Rahmen eines Führungскоachings regelmässig mit aktuellen Frage- und Problemstellungen auseinander zu setzen, das eigene Führungshandeln zu reflektieren und weiter zu entwickeln sind erfahrungsgemäss ertragreiche Investitionen. Was aber, wenn Sie spezifische Anliegen haben und die Zeit drängt?

In solchen Situationen bieten wir neu **Kompaktberatungen** für Führungspersonen und Führungsteams an. Sie sind gekennzeichnet durch folgende Merkmale:

- Klärung von Inhalten und Zielen anlässlich eines Vorgesprüches (allenfalls telefonisch)
- Bearbeitung der Anliegen im Rahmen von 3 bis 6 Arbeitsstunden
- je nach Fragestellung Kombinationen von Prozess- und Fachberatung
- auf Wunsch auch an Samstagen ...
- Durchführungsort nach Absprache



K o n t e x t K u l t u r K r ä f t e

Wenn Sie an einem unserer Angebote interessiert sind und sich genauer darüber informieren wollen, nehmen Sie mit uns **Kontakt** auf.

Mit frühlingshaften Grüssen
Ihr Concentria Team

Helene Nüesch | Hannes Good | Monika Rüegg Stalder | Michael Zwahlen

