

Fit für den Job

Trainer können helfen, den **Stress bei der Arbeit** besser auszuhalten – mit Bewegungsübungen, Tricks und Hypnose

LEON SCHERFIG

„Wer mit den Anforderungen im Job besser zurecht kommen und Karriere machen will, kann aus einer Vielzahl von Beratungsangeboten auswählen. An erster Stelle steht dabei der „Coach“, ein persönlicher Begleiter, der Arbeitnehmer motiviert und unterstützt.“

Drei Hamburger Experten, die in verschiedenen Bereichen der Branche arbeiten, geben Einblick in ihr Aufgabenfeld sowie einfache Tipps, mit denen man im Job Stressphasen gut bewältigt. Außerdem zählen sie einige Kriterien auf, um professionelle Angebote vom modernen Gauklertum zu unterscheiden.

„Schon beim ersten Treffen sollte eine klare Begrenzung für den Zeitraum des Coachings vereinbart werden“, sagt Anja Mahlstedt, 45. Die Diplom-Kauffrau hat langjährige Erfahrung als Trainerin für Führung und Kommunikation in Unternehmen und bereits viele Führungskräfte gecoacht. Seriöse Coaches, sagt Mahlstedt, bieten außerdem ein kostenloses Vorgespräch. „Angebote, die gleich ein halbes Jahr oder länger einplanen, sollten auf jeden Fall hinterfragt werden. Schließlich ist Coaching Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt die Expertin.

Viele Klienten wollen ihr Selbstbewusstsein stärken

Der Coach sollte sich zudem immer auf seine Kompetenzen beschränken: „Trainer, die – bildlich gesprochen – mit einem Bauchladen unterwegs sind, aus dem sie alles herauszaubern können, erscheinen mir zumindest verdächtig“, sagt Mahlstedt. Viele Klienten, die Anja Mahlstedt besuchen, wissen zwar, wie man sich als Führungskraft verhält. Sie verlieren aber aus dem Blick, wie man

die Leistung dauerhaft erhält. „Durch die zunehmende Arbeitsverdichtung sind kaum noch Erholungspausen möglich. Wenn dann im privaten Bereich noch Probleme auftauchen, etwa eine kriselnde Partnerschaft, entsteht schnell ein Gefühl der Überlastung“, sagt Mahlstedt.

Damit es nicht so weit kommt, können bereits einfache Tipps im Büroalltag helfen. Gordon Wriedt, 38, hat sich als Personal-Trainer auf die Bereiche Fitness und Ernährung spezialisiert. „Die Menschen, die zu mir kommen, wollen gesünder leben, körperlich fit werden, um intensiver arbeiten zu können und mehr zu leisten“, sagt Gesundheitstrainer Wriedt. „Viele Klienten wollen außerdem an ihrem Körper und ihrer Figur arbeiten, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken und in Meetings überzeugender aufzutreten.“

Bereits kleine Übungen können während der Büroarbeit den Stress deutlich mindern und auf längere Sicht auch die Fitness steigern. Atemübungen sind hierbei eine der effizientesten und einfachsten Entspannungs-Techniken. Denn in Stresssituationen atmet der Mensch viel zu flach.

Auch (kleine) Bewegungen sollten nicht unterschätzt werden: möglichst oft die Position auf dem Stuhl ändern, kurz aufstehen, zum Fenster gehen und den Blick schweifen lassen. Arbeitsunterlagen und Telefon nicht griffbereit auf den Schreibtisch legen, sondern sich kurz erheben, um sie zu erreichen. „Das sind Kleinigkeiten, die aber regelmäßig angewendet viel bewirken können und die leicht praktizierbar sind“, sagt Wriedt. Auch beliebt bei Klienten sind kleine Dehnübungen und jene Technik, die der Gesundheitsexperte als „Traumreise“ bezeichnet: Kurz die Augen

schließen, sich an einen Wunschort denken und Details wie Meeresrauschen vorstellen. Wer darin etwas erfahrener ist, kann sich auf diese Weise oft sehr schnell entspannen.

Im Büro, wo Planung so viel zählt, sollte man außerdem auch die regelmäßige und ausgewogene Ernährung einplanen. „Absolut kontraproduktiv sind Süßigkeiten. Der Insulin-Schub drückt den Blutzuckerspiegel, sodass der nächste Heißhunger garantiert ist. Zucker wie auch Kaffee erzeugen auf Dauer Stress – wovon meist ja schon genug vorhanden ist“, warnt Wriedt.

Alles, was ich sage, sage ich als Erstes immer auch zu mir selbst

Dass Worte Berge versetzen können, darauf baut Karoline Vöge, 33. Die Diplom-Kauffrau empfängt Kunden in ihren Räumlichkeiten an der Alster und setzt als Coach auf eine Technik, die sich „Neurolinguistisches Programmieren“ nennt (kurz: NLP). Ihr Ziel ist eine positive Kommunikation, die auch zu

Erfolgen im Beruf führen soll. „Alles, was ich sage, sage ich als Erstes zu mir selbst. Häufig machen wir uns selbst Druck. Etwa permanent davon zu reden, was erledigt werden muss. Schon die Formulierung verursacht Stress“, sagt Vöge und erklärt damit eine der Grundannahmen des NLP.

Um unbewusste Verhaltensweisen und festgefahrene Handlungsmuster aufzubrechen, bedient sich Vöge mit der Hypnose eines weiteren unkonventionellen Instruments. „Ich unterstütze Klienten dabei, sich über berufliche Fragen bewusster zu werden. Ist es wirklich mein Wunsch, Abteilungsleiter zu werden oder mache ich es aufgrund des Prestiges?“

Für Vöge zählt das Ergebnis, auch wenn die Methode wissenschaftlich noch nicht genau untersucht ist. „Sehr viele Prozesse laufen unbewusst ab, deshalb ist es sinnvoll, sich in der Hypnose mit dem Unterbewusstsein zu beschäftigen, wenn wir tatsächlich etwas ändern wollen“, meint Vöge.

Bei Anbietern nach Ausbildung erkundigen

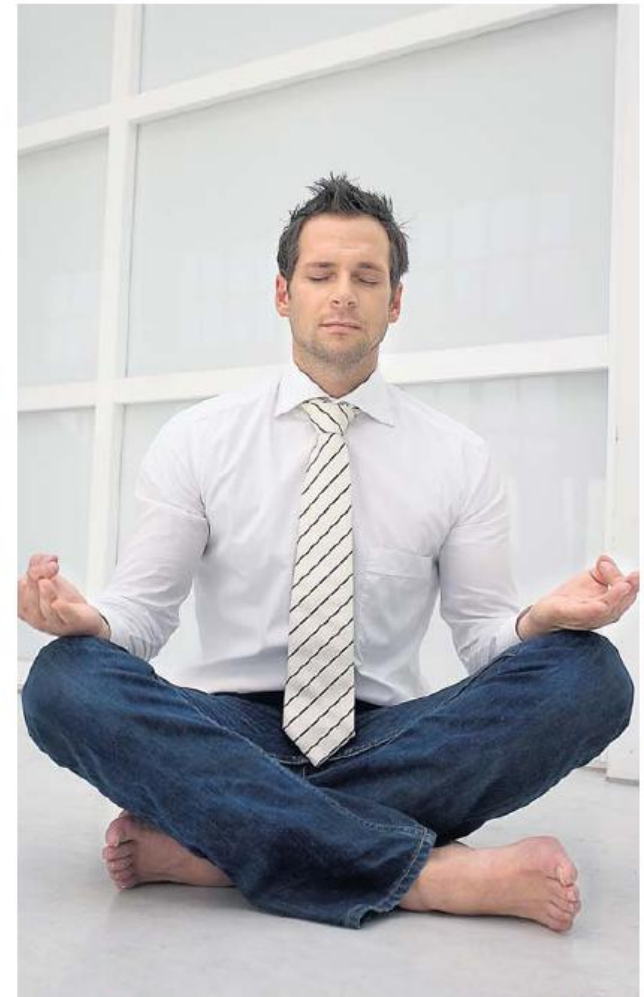
„Der Markt dieser Experten ist unübersichtlich, da Coach keine geschützte Berufsbezeichnung ist“, sagt Julia Eilers vom Deutschen Bundesverband Coaching. Wenn Arbeitnehmer sich von einem Coach beraten lassen wollen, sollten sie sich vorab nach seiner Ausbildung erkundigen.

Der Verband hat Kriterien festgelegt, anhand derer Beschäftigte ein seriöses Coaching-Angebot erkennen können. Dazu gehört eine fachlich anerkannte Ausbildung.

Ein professioneller Coach sollte zunächst ein abgeschlossenes Studium der Betriebswirtschafts-

lehre, Sozialwissenschaften oder Psychologie haben. Danach schreiben die Verbands-Standards eine Weiterbildung vor.

Mehrjährige Berufserfahrung ist darüber hinaus Voraussetzung, um vom Verband als Coach anerkannt zu werden. (dpa)



Wer körperlich fit ist, kann sich im Job besser konzentrieren und hat auch den beruflichen Belastungen mehr entgegen zu setzen. Foto: picture-alliance