



Carsten Scheele

staatlich anerkannter

Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Coach / Berater / Trainer

Coaching und Beratung

in München +Telefoncoaching

www.carstenscheele.de

**„HÖREN SIE AUF..
(Ihre innere Stimme) !!!“**

Cannabichstr. 22 81543 München
Tel. 089/622 69 022 0175 / 929 40 50
e-mail: carstenscheele@yahoo.de

Beschreibung des Beratungs- und Coaching-Prozesses bei Stress- und Burnout-Klienten

Wie arbeite ich ?

Schilderung meiner Erfahrungen aus dem Beratungs- und Coachingprozess:

Meine Klientinnen und Klienten begeben sich zu mir in die Beratung, nachdem sie bereits an unterschiedlichen Stress-Symptomen leiden (z.B. Tinnitus, Kieferverspannung, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Überforderung etc). Die Entscheidung, dass „es so nicht mehr weitergehen kann“ bewegt meine Klientinnen und Klienten zunächst dazu, erste Schritte zu unternehmen und sich in die erforderliche und notwendige medizinische, fachärztliche Behandlung zu begeben.

Besonders bei sehr plagenden Symptomen (wie z.B beim Tinnitus) greift nicht selten die Erkenntnis, dass eine intensive, auf psychologischer Ebene fundierte Hilfe, die entsprechenden ärztlichen Behandlungen begleiten und sinnvoll ergänzen kann.

Die Vermutung, dass die mannigfaltigen persönlichen Schwierigkeiten „wohl auch“ mit der eigenen Persönlichkeit, also den eigenen Lebensentwürfen und deren Gestaltung sowie den eigenen Verhaltensmustern im Zusammenhang stehen, lässt den Entschluss reifen, sich intensive „persönlichen Hilfe“ zu holen.

Mein angebotenes Coaching hat hier die Funktion und die Wirkung des „**Monitorings**“ : der Begleitung, der Anteilnahme, der Unterstützung und gegebenenfalls auch der Kontrolle, um diesen „Bewusstwerdungsprozess über sich selbst“ zu unterstützen. Das Aussprechen gegenüber einer vertrauensvollen Person hat die Wirkung, verborgene Defizite ans Licht zu bringen, diese nicht mehr zu leugnen und der wirkungsvollen Kraft auszusetzen, die der „Helfenden Beziehung“ entspringt. Anstatt die Probleme selbst lösen zu müssen (eine sehr verbreitete Einstellung, wer kennt sie nicht?) hat die Erkenntnis: „Ich darf mir Hilfe holen, ich muss es nicht alleine schaffen“ schon eine sehr entlastende Wirkung.

Oft geht es im Coaching darum, das Leben zu „entschleunigen“, die Stressoren zu reduzieren, die eigenen Coping-Strategien zu entfalten und vor allem Schritt für Schritt in einem grosszügigen Zeitrahmen einzuüben. Die dabei gleichzeitig zu erkennenden inneren Antreiber und entsprechenden Einstellungen gilt es zu identifizieren und zu benennen, um dann neue konstruktive Einstellungen zu formulieren und einzuüben.

Wenn die inneren negativen Einstellungen nicht durch deren positiven Entsprechungen in Form der „Kognitiven Neustrukturierung“ ersetzt werden, mache ich die Erfahrung, dass selbst der aufrichtige Veränderungswunsch und -wille und die aus dem Coaching herausgearbeiteten Veränderungsschritte wiederum zwanghaft oder gar zu „verbissen“ umgesetzt

werden. Jetzt treten auf der Veränderungsebene erneut Burn-Out-Phänomene wie Überforderung und Überanstrengung auf (jetzt im Rahmen der Veränderungs-ARBEIT). Dem eigenen Reifungsweg droht die Gefahr, zu „verbissen“ verfolgt zu werden. Ein „Genesungsburnout“ kann die Folge sein.

Nicht selten werden im Coaching-Prozess auch versteckte Entwicklungs-Blockaden in Form von stofflichen oder nichtstofflichen Abhängigkeiten entlarvt. Besonders schwer zu greifende nichtstoffliche Suchmuster wie Arbeitssucht, Gefall-Sucht, Co-Abhängigkeit oder „perfektionistische Verhaltensmuster“ gilt es dabei zu beleuchten und deren Sabotage-Wirkung zu erkennen.

Im Coaching-Prozess, den ich anbiete, geht es also weniger um das „Tun“, weniger um das „an sich arbeiten müssen“ sondern vielmehr um die Bewusstwerdung und um die Entwicklung einer Achtsamkeit und Introspektion für sich selbst.

Hier greift meine Haltung, die sehr stark von der **Humanistischen Psychologie** und vor allem von **Carl R. Rogers**, dem Wegbereiter der **Personenzentrierten Beratung**, geprägt ist, Menschen aus ihrer „Inkongruenz“ heraus zu begleiten (also aus ihren inneren Widersprüchlichkeiten und Verstrickungen) durch das Erfahren von „Unbedingter Wertschätzung“, „Einfühlerndem Verstehen“ und der Ermunterung, die eigene „Selbst-Aktualisierungstendenz“, d.h. die innewohnende Weisheit und letztlich die Selbstheilungskraft in Anspruch zu nehmen.

Das Erfahren einer achtsamen, wohlwollenden, und authentisch-kongruenten „Helfenden Beziehung“ bereitet den Boden für einen achtsameren und förderlicheren Umgang mit mir selbst. Statt in einer Agitations-Welle die notwendigen Einstellungsänderungen „abzuarbeiten“, geht es vielmehr um die Neubewertung der eigenen Lebensentwürfe in Übereinstimmung/Kongruenz mit meinem Inneren .

Ich beobachte, dass viele Menschen in ihren Primärbeziehungen oftmals eine entsprechende Aufmerksamkeit, ein wirkliches Interesse an ihrer Person und Ihrem Sein nicht erfahren haben. Coaching hat hier die Aufgabe des Nach-Erfahrens, des Nach-Lernen und des Nach-Reifens auf einer selbstbestimmten und selbstverantwortlichen Grundlage.

Bei einigen Klientinnen und Klienten wird der Coaching-Prozess von der Erfahrung begleitet, „aha, da bin ich mir auf die Schliche gekommen. Jetzt wird mir klar, was sich bei mir abspielt. Jetzt weiß ich, was ich an mir verändern soll oder wo ich zumindest ansetzen muss!“

Man kann diesen Coaching-Prozess also als ein „**Pferd von hinten aufzäumen**“ verstehen: Stress-Symptome (Körperliche Verspannung, Schmerzen, Unwohlsein etc), die parallel zur Beratung medizinisch behandelt werden müssen, treten dabei nicht selten in den Hintergrund, werden gelindert oder verschwinden sogar. Die Botschaft des Symptoms, die inneren Einstellungen und das bisherige Lebenskonzept im „Hier und Jetzt“ neu zu überdenken und diese konstruktiver zu gestalten, ist verstanden worden.