



29.11.2018 | von: **Carolin Kirchhoff**

Wie belastbar bin ich?

Systemische Coaches wie Kerstin Reile stellen genau diese Frage. Ihre Aufgabe ist es sich mit den Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt auseinander zu setzen und darüber aufzuklären wie sehr Stress und Krankheit miteinander in Beziehung stehen. Immer mehr Arbeitgeber klagen über steigende Krankheitszahlen ihrer Beschäftigten, psychische Erkrankungen und durch Stress ausgelöste koronare Herzerkrankungen, Rückenschmerzen und Infarkte. Was tun, wenn beide Seiten ratlos sind?

Die Belastbarkeit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer steigt und fällt mit ihrem beruflichen und privaten Umfeld. Dennoch ignoriert ein Großteil der Arbeitnehmer und Arbeitgeber immer noch den Zusammenhang von Stress und Krankheit. Lange Zeit gab es keine Lösung, die beiden Seiten Abhilfe verschaffen konnte. Das systemische Coaching soll daran etwas ändern. Und die Realität zeigt es: Immer mehr Unternehmen holen sich Hilfe bei Coaches, die beratend analysieren und individuell auf die persönliche Situation der Beschäftigten eingehen. Die Vorgesetzten besitzen oft nicht die zeitlichen Kapazitäten und auch nicht das Know-How, um dauerhafte Stresssituationen ihrer Mitarbeiter rechtzeitig zu erkennen. Mehr und mehr werden sie mittlerweile auf das Thema aufmerksam – und ziehen ausgebildete, zertifizierte Coaches hinzu.

Stressreaktionen verlaufen auf vier verschiedenen Ebenen. Die kognitive Ebene beschreibt alle geistig-gedanklichen Vorgänge. Hierbei geht es oft um bewertende Gedankengänge wie „Das geht auf jeden Fall schief“ oder „Das schaffe ich nie“. In solchen Situationen ist der Arbeitnehmer völlig sich selbst überlassen. Erkennt er die Zeichen der kognitiven Ebene nicht, so führt das zu einer Leere im Kopf (Blackout), Konzentrationsmangel und Denkblockaden.

Infolgedessen kommt es zu emotionalen Reaktionen, die ursprünglich auf das Grund-

muster Angst/Aggression und Hilflosigkeit zurückzuführen sind. Reaktionen können Nervosität, Verunsicherung bis hin zur Panik, Ärger und Gereiztheit sein. In diesem Moment setzen vegetativ-hormonelle Reaktionen des Körpers ein.

Bei diesen Reaktionen ist das Stresslevel bereits relativ hoch. Der Atem wird schneller, Herz und Kreislauf arbeiten stärker und die Blutgefäße verengen sich. Die Verbrennungsvorgänge im Körper beschleunigen sich, der Mensch fängt an zu schwitzen. Es können auch vagotone Folgereaktionen wie Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen auftreten. Gleichzeitig setzen auch muskuläre Reaktionen wie eine Anspannung der Mimik, Zittern, Fußwippen, Zähneknirschen oder stottern.

Dieser Aufschaukelungsprozess wird in den meisten Fällen nicht rechtzeitig erkannt. Systemisches Coaching versucht nicht nur in der freien Wirtschaft die Aufmerksamkeit dafür zu stärken, sondern kann auch von Privatpersonen oder Selbstständigen in Anspruch genommen werden. Prinzipiell geht es um die Frage wie das Individuum lernen kann mit Stress umzugehen, bevor ein Langzeitschaden entsteht.

Dabei werden Kompetenzanalysen durchgeführt in denen man ein effektives Zeitmanagement, eine gesunde Lebensweise (Bewegung), Auszeiten für das Gehirn und Konzentrationsoptimierung innerhalb eines autogenen Trainings erlernen kann.

Kerstin B. Reile
Diplom Ökonomin
Systemischer Coach

[T] 0211 / 8 28 29 00
[M] 0172 / 2 03 65 03
[E] reile@reile-consulting

Gutenbergstraße 39
40235 Düsseldorf

www.reile-consulting.de
www.reile-personal.de

