



## Rückkehr ins Berufsleben begleiten

Vom Wert des Coachings nach der Therapie.

📍 Kirsten Pritschow 📅 Oktober 17, 2019 🕒 07:20

### Achtsam Wege gehen

In meinem Email Account gibt es eine neue Nachricht. Ein Unternehmer bittet um ein Gespräch.

Zwei Tage später telefonieren wir. Aktuell ist er noch in einer Privatklinik. Vor sieben Wochen begann für ihn eine ungewollte Auszeit wegen einer Erschöpfungsdepression. In einer Woche geht es wieder nach Hause.

Und das ist sein Thema: Aus dem erfolgreichen Klinikaufenthalt zurück ins „alte“ Umfeld. In die Familie und vor allem zurück in den Betrieb – wie werden seine Mitarbeiter, Freunde und Kunden reagieren?

#### Übergänge professionell gestalten

Für mich als Coach und Supervisorin ist die Begleitung von Übergängen, gerade in so einer Situation, kein ungewöhnliches Anliegen.

Egal ob Unternehmer, Führungskraft in einem Betrieb, Mitarbeiterin in einem Team oder berufstätige Mutter: wochenlang haben Patienten in Kliniken oder Rehaeinrichtungen nach Burnout, Sucht oder anderen schweren Erkrankungen gesundheitliche Besserung erlebt.

Mit einer „hilfreichen Distanz“ von Beruf und Alltagsroutinen und mit wertvollen Impulsen durch Sport, Gruppenaktivitäten, wichtigen Gesprächen, Entspannungsangeboten und gesunder Ernährung.

Für einige Wochen war das der Alltag – in einem geschützten Rahmen, mit anderen Betroffenen und mit professioneller Begleitung.

„Natürlich wurde in der Klinik über das Leben nach der Klinik gesprochen.“ So der Unternehmer am Telefon. „Ich verstehe, was mich in diesen Erschöpfungszustand gebracht hat. Mir geht es viel besser und so manches werde ich direkt ändern.“

Aber wie trete ich jetzt meinen Mitarbeitern gegenüber auf?

#### Selbstwirksamkeit, Authentizität und erreichbare Umsetzungsschritte

Bevor der Unternehmer nach Hause fahren wird, will er sich gezielt vorbereiten. Er hat deshalb für zwei Tage eine Zwischentappe eingeplant.

Für diese Zeit haben wir drei Coaching Doppelstunden vereinbart.

Eine Woche später sehen wir uns in Schwäbisch Gmünd für das Intensivcoaching.

Ich habe das Privileg, direkt neben einem wunderbaren Gästezentrum am Landschaftsnaturgebiet zu wohnen und zu arbeiten. Der richtige Ort für eine besondere Auszeit.

Auf Basis des therapeutischen Heilungserfolges aus der Klinik, starten wir in die Einheiten.

Themen wie „Gesichtsverlust“, Scham gegenüber den Mitarbeitern, Ängste vor „Rückfall in die Steinzeit als Workaholic“ die er zu Beginn erwähnt, werden für die Erarbeitung zielführender Handlungsoptionen achtsam berücksichtigt.

#### Wie wird der kommende betriebliche und auch familiäre Alltag aussehen?

Arbeit und Familie wurden zwar in der Klinik in Gesprächen und Fachvorträgen thematisiert, aber jetzt nehmen wir uns die Zeit, ein individuelles Konzept auszuarbeiten; unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen, Persönlichkeitsstruktur, Familiensituation und der eigenen Erkenntnisse.

Wir bewegen beispielsweise die Fragen:

Wie wird die erste Begegnung mit den Mitarbeitern aussehen? Wird es zum Start eine Teambesprechung geben? Was werden die Inhalte sein?

Was will er erzählen; was nicht...?

Und wie wird es im Betrieb weiter gehen? Was wird sich für die Mitarbeiter ändern?

Achtsam werden dabei auch die potenziellen Ängste und Sorgen der Mitarbeiter berücksichtigt...

#### Wie trete ich als Chef wieder selbstwirksam, präsent und authentisch auf?

#### Wie bekommt ein System, dass ins Wanken geraten ist wieder im Alltag Stabilität?

Mit jeder Einheit und den konkreten Umsetzungsschritten wächst die Sicherheit über seine (neue) Rolle. Bestimmte Themen wie Fachkräftemangel (permanente Überlastung aller MA) oder Änderungen beim Führungsstil finden Berücksichtigung. Erwartungen und Erfordernisse für die tägliche Arbeit werden transparenter und klären sich.

Natürlich sprechen wir auch die familiäre Situation an. Wir reflektieren die Möglichkeiten der künftigen Lebensgestaltung. Wir sprechen vertiefend über Achtsamkeit, Offenheit und Weisheit – auch im Umgang mit Kunden oder Freunden.

Sein Ziel: Er will Rückschläge vermeiden und die Erfolge aus der Klinik nachhaltig sichern!

#### Als Coach qualifiziert und professionell ein Gegenüber sein

Der Wunsch einen guten Übergang zu gestalten und Nachhaltigkeit zu erreichen ist in diesem Kontext die Motivation für Coaching- und Supervisionsanfragen – egal ob nach einem Erschöpfungszustand, nach Krebserkrankung oder nach einem Suchtklinikaufenthalt.

Betroffene suchen Unterstützung, um für Ihre konkrete (berufliche) Lebenssituation Sicherheit zu gewinnen. Reflektierende Transfer-Gespräche helfen dabei!

Auch wenn ich als Coach und Supervisorin **nicht** therapeutisch arbeite, ist krankheitsspezifisches psychologisches und physiologisches Hintergrundwissen wichtig – so mein ganzheitlicher Ansatz.

Jede Person braucht spezielle Würdigung – bei Krebserkranken beispielsweise die latente Sorge um ein Rezidiv oder bei chronischen Erkrankungen mögliche Verschlechterungen oder die besonderen Herausforderungen im Alltag z.B. für den Lebenspartner.

Dankbar bin ich dabei für eine profunde, jahrelange Ausbildung als Coach und Supervisorin, zertifiziert und anerkannt durch den Berufsverband EASC.

[Dankbar bin ich aber auch für Zusatzqualifikationen und dem professionellen Austausch in Netzwerken. So wie bei der 5. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben an der Katholischen Universität Eichstätt / Ingolstadt. Im interdisziplinären wertschätzenden Austausch profitieren alle – zum Wohle der Patienten und Klienten. \(https://www.goin.info/aktuelles\)](https://www.goin.info/aktuelles)

#### Prävention – rechtzeitig handeln

Während ich schreibe klingelt mein Smartphone. Am Telefon ist eine Führungskraft. Alle ein / zwei Jahre meldet er sich für eine Auszeit mit Reflexionseinheiten. Er ist der Kämpfertyp – oft am Limit. Für drei Tage wird er wieder im Gästezentrum sein. Natur genießen, auftanken und „aufräumen“.

Die Supervisionsgespräche – oft draußen in der Natur – tun ihm dabei gut. Er kennt seine (kritischen) Lebensmuster und hat darin gelernt rechtzeitig die Reißleine zu ziehen und für sich zu sorgen.

Was tut Ihnen gut? Wie sorgen Sie für sich und für ein gesundes Leben?

<https://www.kirstenpritschow.de/blog/perspektivenwechsel/rueckkehr-ins-berufsleben-begleiten/>