

# Klarheit durch Gespräch

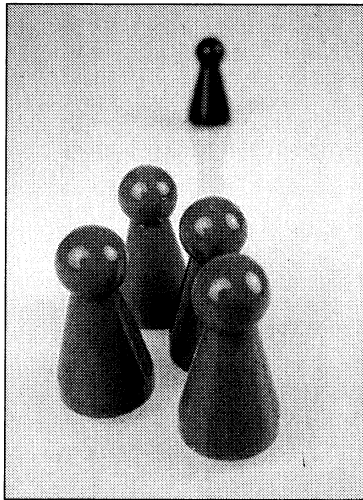
## Dem Stress und dem Mobbing am Arbeitsplatz vorbeugen

Häufig enden Stress und Mobbing am Arbeitsplatz in einem absoluten Erschöpfungszustand, „Burn-Out-Syndrom“ genannt. „After-Work-Coaching“ will helfen, dies zu vermeiden: Betroffene lernen, gemeinsam mit anderen, die eigenen Grenzen rechtzeitig zu erkennen.

Vor allem Führungskräfte leiden zunehmend unter ihrer Stellung: Ständiger Druck von oben, sprich: aus der Chefetage, und Druck von unten, sprich: den Mitarbeitern, machen auf Dauer krank. Für dieses Symptom hat sich der Begriff des „Burn-out“ eingebürgert.

Mit „After-Work-Coaching“ soll Betroffenen Hilfestellung gegeben werden: „Eine Aufgabe des 'After-Work-Coachings' ist, die eigenen Grenzen schon vorher kennen zu lernen – und nicht erst, wenn man eigentlich schon darüber hinaus ist“, sagt Susanne Zettl-Röhler, Sozialpädagogin und Supervisorin.

Der erste Schritt in diese Richtung sei ein persönliches Erstgespräch, bei dem unter anderem festgestellt werde, „ob die Chemie zwischen dem Beratungssuchenden und dem Coach stimmt.“ Dies sei vor allem deshalb wichtig, weil beide gleichberechtigte „Partner“ sein sollen. „Auch kann bei diesem



Mobbing: Wenn ein Mitarbeiter ausgrenzt wird. FOTO: ERWIN WODICKA

Einzelgespräch festgestellt werden, ob das Anliegen für ein Coaching geeignet ist“, sagt Susanne Zettl-Röhler. Nachdem diese Basisinformationen gesammelt worden seien, könne das eigentliche Coaching beginnen: „Allerdings muss klar sein, dass es keine Kurzzeitwunderwaffe ist, so nach dem Prinzip: 'Pflaster drauf und gut is'.“ Es handle sich vielmehr um einen Prozess, der aus mehreren Sitzungen bestehe, die in regelmäßigen Abständen stattfinden.

Dabei kommen Menschen mit ähnlichem Background zusammen,

jedoch nicht als Selbsthilfegruppe, sondern vom zuständigen Coach moderiert. Die Gespräche finden in vertraulichem Rahmen statt. Entspannt, aber dennoch konzentriert, könnten hier auch innerbetriebliche Probleme diskret „abgeladen“ werden, ohne Gefahr einer möglichen Sanktion.

Durch das „After-Work-Coaching“ werde ein gesunder Weg zurück zur eigenen Stärke und Souveränität beschritten. „Und das ist positiv ansteckend, denn es motiviert nicht nur einen selbst, sondern schließlich auch die Mitarbeiter im Unternehmen“, sagt Susanne Zettl-Röhler.

Sie setzt beim Coaching auf einen ganzheitlichen Aspekt: Während sie selbst mehr für die Kommunikation und Teamprozesse zuständig ist, deckt ihr Mann Eberhard Röhler, der als Diplom-Ingenieur langjährige Erfahrung im Management hat, die betriebswirtschaftlichen Problemstellungen und -konstellationen ab.

### INFO

Der Begriff „Coach“ ist nicht geschützt, und es gibt keine einheitliche Aus- oder Weiterbildung für diesen Bereich. In der **Internet-Datenbank** [www.coach-profile.de](http://www.coach-profile.de) sind Coaches eingetragen, die bestimmte Ausbildungsgänge absolviert haben. Mehr zum Thema gibt es auch unter [www.bbs-beratung.de](http://www.bbs-beratung.de)