

Zeit für sich: Coaching fern vom Alltag

von Elvira Rodriguez

Thomas H. schnürt die Wanderstiefel und zieht den Anorak zu. Der IT-Spezialist, der jedes Jahr rund 30 Wochen zwischen Europa und Asien pendelt, hat eine Time-out-Woche mit einem privaten Coach gebucht. Treffpunkt: ein Sport- und Wellnesshotel in Österreich.

Drei Monate ist es her, da bekam der Manager eine ernste Diagnose: Verdacht auf Herzinfarkt. Es folgten: Krankenhaus, Untersuchungen, Reha, existenzielle Sorgen. „Ich dachte, jetzt bricht alles zusammen“, sagt der sympathische Mittvierziger. „Während der Reha hatte ich begriffen, dass ich mein Leben verändern muss. Mir wurde klar, dass nur ich etwas daran ändern konnte. Da half mir auch keine Therapie.“ Thomas H. brach die Reha ab; gegen den Rat der Ärzte. „Ich wollte raus aus der Klinik, wollte aktiv etwas tun, was mich vorwärts bringt. Niemand konnte das verstehen. Für mich aber war es der richtige Zeitpunkt und die richtige Entscheidung.“

Heute arbeitet der Vater von zwei Töchtern wieder in Vollzeit. „Ich habe bereits einiges umgestellt, habe mein Arbeitspensum reduziert und nehme mir regelmäßige Auszeiten,“ sagt er. „Gut war, dass ich mir Unterstützung holte in Form von Coaching: eine neutrale Person, die mit mir gemeinsam meine konkrete Situation analysierte und Lösungen suchte. So fand ich schnell erste Lösungsschritte und auch die Analyse von festgefahrenen Verhaltensweisen und Überzeugungen half mir viel.“

Gerade trifft er sich in der Hotellobby mit Coach Monica van Bueren. Die beiden machen eine Tour zur Sonnenspitze. Dabei lässt er sich coachen. Mit der Beraterin bespricht er Möglichkeiten personeller Veränderung in seinem Unternehmen. „Seit meiner Krise nehme ich mir regelmäßig Coaching,“ erzählt

der Manager. „Es hilft mir, mit einem Außenstehenden über grundsätzliche Entscheidungen nachzudenken um dann in Ruhe die Weichen zu stellen.“

„Speziell für Menschen mit viel Verantwortung ist das Time-out-Coaching gut geeignet“, sagt van Bueren. „Es verbindet ausgewählte Orte und Erholung mit der Bewältigung problematischer Situationen. Wir reflektieren lösungsorientiert und vertraulich die Situation. Das bringt Klarheit und Ordnung. Dabei bleiben unsere Klienten aber immer eigenverantwortliche Spezialisten für ihre Belange: Ihre Situation kennen sie schließlich am allerbesten.“

„Unserem Konzept liegt eine, oft unbeachtete, Tatsache zugrunde: Lösungen liegen nie innerhalb des Problemfelds“, erklärt van Bueren. „Daher ist es wichtig, Abstand vom Alltag zu gewinnen und die Situation von außen zu betrachten. Distanz zur Stress-Situation bringt Ruhe und ein ruhiger Geist findet leichter neue Perspektiven. Unsere Aufgabe als Coach dabei ist, die individuelle Suche nach Alternativen und Lösungen, beruflich oder privat, zu unterstützen. Im Coaching wird schnell erkennbar: mangelhafte oder überfordernde Lebenssituationen sind nicht in Stein gemeißelt. Es gibt immer Möglichkeiten einzugreifen und selbst zu Gestalten.“

Die Coachin deutet auf die Zugspitze, die strahlend in der Abendsonne liegt: „Ein Teil des Erholungseffekts liegt allein in den eindrucksvollen la roca-Locations, die zu unserem Konzept gehören. Inspirierende Orte öffnen den Kopf immer für neue Gedanken und Veränderungen.“

Die Coachings von la roca sind persönlich gestaltbar, je nach Vorliebe. Selbst individuelle Wunschreisen werden realisiert. „Natürlich, das kostet Zeit und Geld. Wir könnten uns auch in einen beliebigen Seminarraum setzen,“ sagt Geschäftsführerin Elke Nürnberger. „Jedoch unsere Erfahrung hat klar gezeigt: Blickt man über weite Täler, auf Berggipfel oder aufs Meer lösen sich starre Gedanken und Ängste leichter. Klienten entwickeln über Jahre oft enormen Leidensdruck, aus dem sie nicht mehr selbst herauskommen. Deshalb gehen

wir an Orte, deren Kraft und Schönheit beeindruckend sind. Elementares tut Körper und Geist immer gut und beruhigt. Wir sprechen daher nicht von Urlaubsreisen, sondern von Time-out oder Auszeit. Dabei wird auch viel erarbeitet, indem wir konkrete Schritte und Ziele für die Zukunft des Klienten entwickeln.“

„Es ist nachvollziehbar“ erklärt Nürnberger, „dass man mit ungelösten oder existenziellen Problemen nicht entspannen kann. Deshalb bringen Wellness-Urlaube oder auch Kuren oft nicht den gewünschten Erfolg. Wir erleben oft, dass Betroffene die Ruhe gar nicht ertragen, weil sie nicht abschalten können und ihre Gedanken ständig kreisen“, sagt sie. „Das ist der Punkt, an dem wir zuerst ansetzen: Wir arbeiten Probleme ab. Kommt dann eine Lösung in Sichtweite, sinkt der Stresspegel. Durch die Entspannung wird man wieder kreativer und es entstehen klare Strategien und Handlungsoptionen. Im nächsten Schritt geht es um grundlegende Fragen nach Sinn und Werten im eigenen Leben“ erklärt Nürnberger. „Das ist keineswegs nutzlose Philosophie oder Esoterik. Es sind vielmehr zentrale Bestandteile eines zufriedenen Lebens. Nur damit kann man langfristig ein tragfähiges Lebensmodell finden und gestalten“ sagt die Beraterin. „Wenn unsere Klienten es wünschen, treffen wir uns auch nach den Time-out- Coachings um den Prozess weiter zu begleiten und nötige Sicherheit zu geben,“ so Nürnberger.

Thomas H. ist zurück von der Coaching-Wanderung. „Diese Auszeit inklusive der Coaching-Einheiten haben mir erstaunlich viel gebracht“ sagt er. „Ich weiß jetzt, wo der Schuh drückt und wo ich mich zu sehr unter Druck setze. Ich kann mich wieder konzentrieren und Entscheidungen treffen. Ausschlaggebend war auch, dass das Coaching meine Gedanken sortieren half. Reale und irrealen Ängste, auch mentale Schranken habe ich nun besser im Griff. Ich bin sogar deutlich ruhiger als vor meiner Krise. Früher musste ich Sauna und Kino verlassen, weil ich meine Nervosität nicht aushielt. Inaktiv-Sein war mir unerträglich. Durch das Time-out-Coaching habe ich abschalten gelernt.“ Er

schüttelt den Kopf und sagt: „So albern es klingt, ich musste tatsächlich lernen Pausen zu machen - und dabei kein schlechtes Gewissen zu haben.“

Für den Manager steht jetzt, am fünften Tag noch eine Massage im Spa-Bereich an. „So etwas kann ich mir jetzt beherzt gönnen,“ sagt er.

„In der Zeit hier habe ich Strategien erarbeitet, die ab nächster Woche umgesetzt werden. Sicher wird nicht alles einfach, da mache ich mir nichts vor. Doch es ist gut zu wissen, dass ich wieder zur Stabilität zurück gefunden habe. Sie bewahrt mich, nochmals ins gleiche Loch zu fallen.“ Und er ergänzt: „Ich bin sicher, meine Gelassenheit wird sich auf die ganze Familie übertragen. Meine Frau sagte im Krankenhaus sie erträgt den Stress mit meiner Gesundheit nicht mehr länger. Sie drohte: „Ändere dich oder ich gehe mit den Kindern!“ Heute weiß Thomas H: Das war ein Schock. Für ihn ein heilsamer Schock ...

Weitere Informationen
la roca coaching - nürnberg gmbh
Telefon 09151. 9074-0
kontakt@laroca.de
www.laroca.de

Zeichen mit LZ: ca. 6.740



BU: la roca-Coach Monica van Bueren, unterwegs beim Coaching



BU: Kraft tanken auf Ibiza: Hier kommen Gedanken zur Ruhe.



BU: Time-out statt Burn-out: Das Motto von la roca-Coaching.

Fotos: © la roca-nürnberg gmbh, freigegeben zum Abdruck

Falls größere Auflösung gewünscht, bitte Bilder per Mail anfordern.