

Bertie Frei, Luigi Chiodo

Gedanken stoppen und entschleunigen

Individuelles Coaching – Burn-out-Prävention

*Probleme kann man nie mit derselben Denkweise lösen,
durch die sie entstanden sind.*

Albert Einstein

«Tun» statt «sensibilisieren»

Das Wissen darum, wie Stress entsteht und wie man Stress vorbeugen kann, ist das eine – Werkzeuge zu kennen und anzuwenden sowie zu wissen, was man praktisch tun kann, wenn man sich in einer Stresssituation befindet oder Burn-out-gefährdet ist, das andere.

Wir sind der Ansicht, dass in Seminaren oft zu viel Zeit dafür verwendet wird, aufzuzeigen, wie Stress entsteht. Es wird erklärt, welche Merkmale ein Burn-out aufweist, und es werden Checklisten vorgestellt, die helfen sollen, ein Burn-out zu vermeiden. Diese Zeit kann anders und sinnvoller genutzt werden. Denn die Teilnehmer/-innen eines Anti-Stress-Seminars wissen bereits, was die Zeichen eines Burn-outs sind, wie es entsteht, worauf zu achten ist. Wir gehen davon aus, dass sich diese Menschen bereits vorgängig darüber informiert haben. Eine Sensibilisierung für dieses Problem findet permanent statt – in Zeitungen, Magazinen, Fachzeitschriften, in firmeninternen Publikationen sowie im Radio, TV und Internet. In Anti-Stress-Seminaren wollen Betroffene nicht das hören, was sie bereits kennen. Vielmehr möchten sie hören, sehen und erleben, was sie im Alltag konkret tun können, um Stress und Burn-out erfolgreich zu begegnen.

Sie möchten erfahren, wie sie all dieses Wissen praktisch umsetzen können. Hilfreich sind dabei insbesondere konkrete Werkzeuge, die auf die individuelle Person zugeschnitten sind.

Bei unseren Coachings und Seminaren steht der Mensch im Mittelpunkt. Es gibt keine Checkliste aus der Schublade, auf der steht, was von Punkt eins bis Punkt zehn zu tun ist, damit der Gedankenfluss stoppt bzw. sich entschleunigt, oder wie man den Stresszustand aktiv beenden kann. Denn jeder Mensch ist einzigartig und funktioniert auf seine ureigene Art und Weise. Kreative und individuelle Lösungen sind gefragt.

Wichtig ist, dass Menschen ihre eigenen Fähigkeiten kennenlernen und eine persönliche Methode entwickeln, mit der sie verhindern können, dass sie in die Stress- und Denkspirale geraten. Und falls dies dennoch geschehen sollte, müssen sie wissen, was sie tun können, um es zu bemerken und um dieser Spirale so schnell wie möglich wieder zu entkommen. Wie bemerke ich, wenn es im Alltag «stürmt», dass es «jetzt» Zeit ist, innezuhalten? Was kann ich dann tun? Was funktioniert bei mir am besten? Dies sind Fragen, auf die Teilnehmer/-innen ihre individuelle Antwort finden müssen. Dann ist geholfen – und dies nachhaltig präventiv.

Es geht um lebendiges, aktives Lernen – Learning by Doing!

*Tell me and I forget,
teach me and I remember,
involve me and I learn.*

Benjamin Franklin

Ob im Einzelcoaching oder in einem Seminar – es sind Coaching-Fähigkeiten und zusätzlich unterstützend neue, kreative Methoden gefragt. Ziel ist es, dass jede Person ihre eigenen wirksamen, auf sie zugeschnittenen Methoden findet, um das Denken zu entschleunigen, aus der Hektik auszutreten. Wie wird dieses Ziel erreicht?

Coaching-Ansatz

Wir halten uns nebst den üblichen Coaching-Ansätzen an die Strukturen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), arbeiten mit der Wahrnehmung über sämtliche Sinneskanäle und verwenden die grundlegenden mnemotechnischen Prinzipien, Techniken, mit denen Menschen am besten lernen und sich an Gelerntes erinnern. Dadurch können wir sicherstellen, dass die Voraussetzungen für optimales Lernen und Erinnern gegeben sind. Unser Ziel ist es, Menschen dahin gehend zu begleiten, dass sie herausfinden, wie sie eingefahrene Muster einfach verändern können. Beispielsweise nutzen wir Aussagen, Gedanken, Analogien, Metaphern der Kundinnen und Kunden. Somit können wir in die Wahrnehmungswelt des Gegenübers eintreten – wir sprechen dieselbe Sprache. Neue Strategien werden entwickelt, und dies zugeschnitten auf den einzelnen Menschen – egal, ob im Einzelcoaching oder in Seminaren. Wir tun dies, indem wir den Prozess begleiten. Es findet keine inhaltliche Beratung statt. Nicht das WARUM steht im Mittelpunkt, sondern das WIE. Wie geschieht etwas? Wie ist der Ablauf? Was wäre hilfreich, wenn was genau, wann genau anders wäre? Wann genau fängt es an? Wann ist es vorbei? Ebenso stehen das Jetzt und die Zukunft im Mittelpunkt und das mentale Üben – «so tun, als ob das Ziel bereits erreicht wäre».

Stressprävention und Entschleunigung gelingen durch optimales Selbstmanagement. Prozesse werden bewusst gemacht, neue Strategien kennengelernt. Wichtig ist, dass Stressgeplagte in gewohnten Situationen innehalten und bewusst «anders als üblich» reagieren können. Die Bereitschaft, Neues auszuprobieren, muss vorhanden sein.

Lernen mit Depotwirkung

Wie bleiben neue Informationen am einfachsten im Gedächtnis? Wie lernen Menschen optimal? Unsere Prämisse sind die acht mnemotechnischen Prinzipien. Durch diese wird Lernen mit Depotwirkung ermöglicht – so bleibt das neu Erfahrene optimal im Gedächtnis, bewirkt spielerisch Einsichten und sorgt für bleibende Lerneffekte.

Wir gehen gemäss den mnemotechnischen Prinzipien vor.
Denn: So hinterlassen wir Spuren im Gedächtnis anderer Menschen!

Mnemotechnische Prinzipien

nach Danie Beaulieu (2005)

1. Multisensorisches Lernen – Lernen mit allen Sinnen

Wir sprechen gleichzeitig möglichst viele Wahrnehmungskanäle an. Wir kommunizieren über das Sehen, das Hören, das Fühlen und auch über das Riechen und Schmecken.

2. Abstrakte Konzepte konkret machen

Wir verwenden Vergleiche, Analogien, Metaphern. Manchmal teilen wir diese verbal mit, manchmal stellen wir sie bildlich dar oder – am effektivsten – wir lassen eine Metapher durch die Teilnehmer/-innen szenisch umsetzen.

3. Nutzen bereits bekannter Informationen

Wir nutzen Informationen, von denen wir denken bzw. hinsichtlich derer wir davon ausgehen können, dass diese bei unserem Gegenüber vorhanden sind.

4. Emotionen auslösen

Wir lösen mit unseren Worten und unserem Tun Emotionen aus – sprechen den «Bauch» der Menschen an.

5. Interesse wecken

Wir tun oder sagen etwas Unübliches, Unerwartetes. Wir überraschen und verblüffen.

6. Lust, Spass und Humor

Wir bieten Raum für Lust, Spass und Humor und machen selbst den Anfang.

7. Einfach ist einfacher

Wir sprechen eine einfache Sprache, schreiben einfache Sätze, tun einfach verständliche Dinge.

8. Wiederholen ohne Zwang

Wir wiederholen ohne Druck oder Zwang. Wir überlegen uns praktische, «automatische» Wiederholungen.

Beispiel 1 – Veränderungsbereitschaft erzielen mithilfe einer Aromat¹-Dose

Manchmal ist es so, dass Personen überzeugt sind, dass es alles andere als einfach ist, sich vom Stress zu lösen; dass sie im Alltag keine Chance dazu haben, wenn dieser «stürmt»; dass sie fremdbestimmt sind und kein Entschleunigen möglich ist. In solchen Momenten holen wir eine Aromat-Dose hervor, präsentieren sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern und fragen in die Runde, «Was ist das?». Die Teilnehmer/-innen sind überrascht und antworten «Aromat». Darauf sagen wir, «Es ist Aromat ... Was ist also in der Dose drin?». Die Antwort ist immer «Aromat» oder «ein gelbes Pulver» oder «verschiedene Gewürze». Wir schütteln die Dose und alle hören, dass sich darin KEIN Aromat befindet (stattdessen enthält unsere Dose Würfel). Danach folgt eine bewusste Pause und längere Zeit ist Stille. Wir sagen: «Und manchmal ist es im Leben ganz anders, als man denkt», stellen die Aromat-Dose auf einen für alle gut sichtbaren Platz und fahren mit dem Seminar fort. Dies wirkt! Die Teilnehmer/-innen lassen plötzlich neue Gedanken zu, hinderliche Überzeugungen auf dem Weg zum Ziel werden aufgeweicht.

Eine Aromat-Dose ist immer dann hilfreich, wenn die Einsicht erzielt werden soll, dass etwas auch anders sein könnte, als man glaubt. Sie öffnet Raum für neue Möglichkeiten. Mit solchen Interventionen können spielerisch Einsichten bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erzielt werden, ohne verbales «Überzeugen-Wollen». Eine Einsicht stellt sich ein, einfach und ganz simpel, ohne Druck oder viele Worte.

So gibt es Hunderte von unterschiedlichen Interventionen mit verschiedensten Gegenständen – oder auch ohne –, die zu ebenso unterschiedlichen Einsichten oder Lerneffekten führen, egal, ob in Seminaren, Trainings, Coachings und auch sonst im alltäglichen Austausch mit Menschen.

1 Aromat ist ein schweizweit bekanntes Würzmittel.

*Checkliste – Sind die mnemotechnischen Prinzipien erfüllt?
Bleibt das Beispiel 1 in Erinnerung?*

Mnemotechnisches Prinzip erfüllt?	Ja	Nein	Weshalb?
Multisensorisches Lernen	✓	–	Intervention wirkt visuell und auditiv.
Abstrakte Konzepte konkret machen	✓	–	In Szene gesetzte Metapher, kommt fast ohne Worte aus.
Nutzen bereits bekannter Informationen	✓	–	Wir gehen davon aus, dass alle Aromat kennen.
Emotionen auslösen	✓	–	Überraschung, Staunen, Nachdenklichkeit.
Interesse wecken	✓	–	Die Menschen fragen sich: «Was soll das jetzt?» und zeigen Interesse am Geschehen.
Lust, Spass und Humor	✓	–	Es wird als witzig empfunden, die Menschen schmunzeln, lachen.
Einfach ist einfacher	✓	–	Die Information wird völlig einfach transportiert.
Wiederholen ohne Zwang	✓	–	Jedes Mal, wenn diese Menschen ein Aromat sehen, erinnern sie sich an diese Sequenz und wiederholen bewusst oder unbewusst das Gelernte – Depotwirkung!

Beispiel 2 – Genau zuhören und Metaphern der Teilnehmer/-innen in Szene setzen

Jeder Mensch nimmt Stress anders wahr und spricht auch anders darüber. Ein Teilnehmer sagt beispielsweise, dass sich seine Gedanken in Stresssituationen endlos im Kreis drehen. Wir fragen nach, WIE die Gedanken drehen: Nach rechts oder nach links? Weit oder eng kreisend? Waagrecht oder senkrecht? Hat der Kreis eine Farbe? Usw. Wir laden die Person dazu ein, mit dem Kreis mitzugehen, in genau derselben Geschwindigkeit, in der sich die Gedanken bewegen, oder, falls es sich um ein senkrecht Kreisen handelt, das Drehen mit dem Arm mitzumachen. Danach laden wir den/die Teilnehmer/-in dazu ein, langsamer zu drehen oder zu gehen, irgendwann zu stoppen und auszuprobieren, was mit den Gedanken geschieht, wenn z. B. in die entgegengesetzte Richtung gedreht wird. Was geschieht, wenn

man aus dem Kreis hinaustritt? Diese Person hat somit bereits eine für sie optimale Möglichkeit gefunden, wie sie sich vom «Stressdenken» lösen kann. Und dies hat sie ganz einfach und spielerisch geschafft.

So ermuntern wir alle Teilnehmer/-innen, sich zu überlegen, wie sie ihre Wahrnehmung beschreiben würden, welche Worte sie verwenden, wenn sie über Stress und Hektik sprechen. Dann lassen wir jede und jeden dies bildlich umsetzen.

*Checkliste – Sind die mnemotechnischen Prinzipien erfüllt?
Bleibt das Beispiel 2 in Erinnerung?*

Mnemotechnisches Prinzip erfüllt?	Ja	Nein	Weshalb?
Multisensorisches Lernen	✓	–	Intervention wirkt auditiv, visuell und kinästhetisch.
Abstrakte Konzepte konkret machen	✓	–	Szenisch umgesetzte Metapher.
Nutzen bereits bekannter Informationen	✓	–	Das «Kreisen der Gedanken» ist der Person bestens bekannt.
Emotionen auslösen	✓	–	Verwunderung, Erleichterung.
Interesse wecken	✓	–	Die Menschen fragen sich: «Was soll das jetzt?» und zeigen Interesse am Geschehen.
Lust, Spass und Humor	✓	–	Es wird als witzig empfunden, die Menschen schmunzeln.
Einfach ist einfacher	✓	–	Die neue Information wird völlig einfach transportiert.
Wiederholen ohne Zwang	✓	–	Jedes Mal, wenn bei dieser Person die Gedanken kreisen, wird sie sich daran erinnern und reagieren können – Depotwirkung!

Was kann auf dem Weg zum optimalen Selbstmanagement hinderlich sein?

Die Lern- und Veränderungsbereitschaft der Teilnehmer/-innen wird vorausgesetzt. Trotzdem ist diese nicht immer gegeben. Oft kommt es vor, dass Menschen einen – oft unbewussten – Nebennutzen aus einem unerwünschten Verhalten ziehen. Solange der zugrunde liegende Neben-

nutzen nicht erkannt wird, ist eine Veränderung kaum möglich. Hinderlich für ein optimales Selbstmanagement ist, wenn Mitarbeiter/-innen sich als Opfer fühlen und nicht einsehen können, dass die Macht über «diesen Stress» in ihrer eigenen Hand liegt. Personen, die Führungsaufgaben nachkommen, nehmen Stresssymptome ihrer Mitarbeiter/-innen oft nicht ernst oder bewerten diese als Unfähigkeit oder Schwäche. Eine weitere Schwierigkeit ist, dass viele Vorgesetzte in ihrer Arbeit «aufgehen» und dasselbe von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erwarten – denselben 24-Stunden-Takt, an sieben Tagen pro Woche. Schwierig ist zudem der Faktor Zeit. Es benötigt tatsächlich Zeit, um die Wirkung des individuellen Coachings in Zahlen beziffern zu können. Eine kurzfristige Auswertung ist nur subjektiv möglich. In der heutigen 24-Stunden-Gesellschaft ist die Fähigkeit, mit Geduld und Musse Prozesse zuzulassen und Resultate abwarten zu können, ein benötigtes Gut.

*Herausforderungen sind dazu da,
in Lösungen umgewandelt zu werden!*

Die Autorin

Bertie Frei, Coach und NLP-Trainerin IANLP, wingwave®-Coach, Magic-Words-Trainerin, Erwachsenenbildnerin i. A., Mitglied Verband Swiss NLP, Verein zur Verzögerung der Zeit, Coaching-Pool NLP-Akademie Schweiz, wingwave®-Service Hamburg, Trainersearch, ostschweizerinnen.ch.
Kontakt: www.frei-coaching.ch

Der Autor

Luigi Chiodo, Coach und NLP-Trainer IANLP, Hypno-Coach, wingwave®-Coach, Magic-Words-Trainer, Erwachsenenbildner i. A., Supervisor BSO i. A., Mitglied Verband Swiss NLP, Coaching-Pool NLP-Akademie Schweiz, wingwave®-Service Hamburg, Trainersearch.
Kontakt: www.chiobas.ch

Literatur

Beaulieu, Danie (2005): Impact-Techniken für die Psychotherapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 2005.
