



Systemisches Coaching – Kompass und Anker in unserer Leistungsgesellschaft?

Abschlussarbeit

Ausbildung zum Systemischen Coach bei InKonstellation

5-24-2024

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	2
2.	Wie wirkt Stress in unserem Körper?.....	3
3.	Wie kann Coaching bei Leistungsdruck/Stress helfen?.....	4
3.1	Bewusstwerden und Reframing.....	5
3.2	Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit.....	6
3.3	Zielsetzung und Priorisierung	7
3.4	Stressmanagement- Techniken	8
4.	Fazit	9
5.	Quellenverzeichnis	10

1. Einleitung

60 Stunden arbeiten pro Woche? Was für den Großteil der deutschen Bevölkerung unvorstellbar klingt, ist für viele in unserer heutigen Leistungsgesellschaft normaler Alltag geworden. Unternehmensberatungen, Investment Banken, angesehene Kanzleien oder Ärzt:innen in Krankenhäusern, es scheint: Wer etwas erreichen will, wer „erfolgreich“ sein will, muss dafür viel leisten und die „extra Meile“ gehen. Statistiken zeigen, dass ein hoher Verdienst meist mit viel Arbeit einhergeht. So zeigt eine Untersuchung des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung: keine Gruppe hat vergleichbar lange gearbeitet, wie die Personen mit einem Bruttogehalt über 6000 Euro monatlich (vgl. Specht, 2023).

Der Druck ist hoch und viele Menschen versuchen den Leistungserwartungen an ihre Person, sowie ihrem eigenen Leistungsanspruch gerecht zu werden, teilweise bis zur persönlichen Belastungsgrenze oder auch darüber hinaus. Befragungen zeigen, dass sowohl die Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Burnout als auch die Fehltage durch psychische Erkrankungen in Deutschland jedes Jahr ansteigen (vgl. Statista, 2024). Der intensive Wandel unserer Arbeitswelt und Gesellschaft führt, laut Aussage vieler Experten, zu einer Steigerung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Die WHO bezeichnet diese Erkrankungen gar als „Epidemie des 21. Jahrhunderts“ (vgl. Weber, Hörmann, & Köllner, 2006). Zeigen diese Zahlen, dass wir uns in unserer Gesellschaft an den falschen Idealen orientieren? Oder sind wir darauf getrimmt immer höher, schneller und weiter kommen zu wollen, ohne Rücksicht auf Verluste?

Leistungsgesellschaften sind kein neues Phänomen. Es gab sie schon vor Jahrtausenden. Der Verhaltens- und Sozialpsychologe David McClelland definierte Leistungsgesellschaft als die Gesellschaften, die sich im Vergleich zu anderen schneller entwickelt haben (vgl. Arzberger, 1988). Trotz dieser ursprünglich recht neutralen Definition erhält der Begriff „Leistungsgesellschaft“ in der heutigen Zeit schnell eine sehr negative Konnotation.

Im Gegensatz dazu gibt es in der Motivationspsychologie einen Ansatz, in welchem das Erbringen von Leistung sogar als ein menschliches Grundbedürfnis angesehen wird – den „Need for Achievement“ (vgl. Edgerton, 2014). Dieses Bedürfnis beschreibt das tiefverwurzelte Bestreben des Einzelnen Ziele zu setzen und diese zu erreichen (McClelland, 1969). Ob dieses Grundbedürfnis tatsächlich existiert, ist in der Forschung noch umstritten. Dennoch lässt sich sagen, dass ein Leistungsbestreben per se nichts Schlechtes ist, bis es zu viel wird.

Die Ausprägung des Bedürfnisses nach Leistung kann individuell variieren und hängt von unterschiedlichen Faktoren wie beispielsweise der Persönlichkeit, der Kultur und Lebenserfahrungen des Einzelnen ab. Zudem stecken hinter der Leistungsbereitschaft auch individuelle Motivationen, die sich aus unterschiedlichen Bedürfnissen und Werten ergeben, die entsprechend Handlungsweisen oder Entscheidungen beeinflussen. Wann beginnt unsere Leistungsbereitschaft ins Negative zu kippen und wieso? Neben den bereits erwähnten Einflussfaktoren wie die gesellschaftlichen Erwartungen, kulturelle Einflüsse, persönliche Ambitionen oder auch frühkindliche Erziehung sind insbesondere auch die Identität und Eigenwahrnehmung zentrale Faktoren für eine extreme Leistungsbereitschaft.

2. Wie wirkt Stress in unserem Körper?

Bevor man erarbeitet, wie Coaching bei der Bewältigung von Leistungsdruck und Stress helfen kann, muss man zunächst einmal verstehen, was in unserem Körper passiert, wenn wir unter Stress stehen. Im folgenden Abschnitt werden basierend auf den Erklärungen von De Lange (2022) die Vorgänge einer Stressreaktion in unserem Körper erläutert. In einer Stresssituation erkennt die Amygdala, das Angstzentrum in unserem Gehirn, problematische Umweltreize und leitet diese an den Hypothalamus weiter. Der Hypothalamus wiederum löst entsprechend die „Fight-or-flight“ Reaktion aus, indem er die entsprechenden Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet. Dadurch werden unsere Atmung und Herzfrequenz gesteigert sowie die Aufmerksamkeit geschärft. Zudem wird gespeicherte Glukose verfügbar, die den Körper mit Energie beliefert. Das Stresshormon Kortisol spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Stoffwechselprozessen, Blutzucker und der Immunantwort. Solange Kortisol auf einem hohen Level ist, werden wir in einen Zustand versetzt, in dem wir bereit sind, unser Überleben zu sichern. Dazu gehört auch, die Unterdrückung nicht-essenzieller Körperfunktionen wie der Verdauung und Fortpflanzung, da die Energie unseres Körpers einzig und allein auf die Bewältigung der Herausforderung konzentriert ist. Diese Reaktion unseres Körpers hat sich evolutionsbedingt ausgebildet, um uns in Gefahrensituationen überlebensfähig zu machen. Früher, in der Steinzeit, in der die Urmenschen noch Fressfeinden begegnet sind, war diese Körperreaktion überlebensnotwendig (vgl. De Lange, 2022). Wenn man sich nun bewusst macht, dass der Körper bei Stresssituationen mitunter in einen Überlebenskampf-ähnlichen Modus versetzt wird, ist das besorgniserregend. Stresshormone helfen uns folglich dabei Informationen zu filtern, fokussierter zu sein und unterstützen die Zellerneuerung (vgl. De Lange, 2022). Der Hirnforscher und Mediziner Professor Achim Peters beschreibt den Zusammenhang zwischen Stress und Resilienz wie folgt: „Erfolgreich bewältigte Stresserfahrungen sind im Allgemeinen der beste Weg, um Resilienz zu entwickeln. [...] Das Gefühl der Selbstwirksamkeit erwirbt man durch gemeisterte Unsicherheitserfahrungen.“ (Ayan, 2022, S.19). Laut Peters werden dabei erfolgreiche Strategien zur Bewältigung abgespeichert, sobald das Cortisol Level sinkt. Diese Strategien können dann später wieder aufgerufen werden (Ayan, 2022). Alles in allem lässt sich also sagen, Stress ist nicht nur „schlecht“, sondern hat mitunter auch positive Effekte (vgl. Ayan, 2022).

3. Wie kann Coaching bei Leistungsdruck/Stress helfen?

Wie können Menschen in einer Gesellschaft, in der Stress und Leistungsdruck allgegenwärtig sind, lernen besser damit umzugehen? Wie kann Leistungsdruck in eine positive Leistungsbereitschaft transformiert werden? Der Psychologe Dr. Leon Windscheid rät in seinem Podcast „Betreutes Fühlen“ dazu „an die eigenen Fähigkeiten zu glauben“ (vgl. Windscheid, 2022). Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Leistungsbereitschaft durch unterschiedliche Aspekte gefördert wird, u.a. durch das Selbstbewusstsein, dass die Fähigkeiten, eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen, vorhanden sind. Dieses „Fähigkeitsselbstkonzept“ scheint Studien zufolge der elementarste Faktor für Leistung zu sein (vgl. Steinmayr, 2019).

Doch gerade in Krisensituationen fällt es Menschen schwer, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen. Nicht selten ist daher eine persönliche Krise eine der häufigsten Ursachen für das Aufsuchen eines Coaches (vgl. Schreyögg, 2019). Diese individuelle Krise kann geprägt sein von reduzierter beruflicher Leistungsfähigkeit, dem Gefühl eines übermäßigen Drucks oder auch weitere Beschwerden psychischer oder physischer Natur. Das persönliche Stresserleben ist individuell und hängt „von Häufigkeit, Vielfalt, Dauer und Intensität ab, mit denen Stressoren auf Individuen einwirken“ (Litzcke & Schuh 2010, S. 12). Oft ist Stress jedoch nicht nur eindimensional, sondern sehr komplex. Wichtig ist im Coaching daher zu unterscheiden zwischen individuellen und äußeren Faktoren. Letztere können im Coaching oft nicht direkt bearbeitet werden (z.B. personelle Unterbesetzung). Dennoch ist es in solchen Fällen möglich, das eigene Mindset zu ändern und einen anderen Blick auf die Situation zu erarbeiten, sowie einen besseren Umgang mit Belastungen zu erlernen.

Grundsätzlich kann Coaching ein wertvoller Ansatz sein, Betroffenen dabei zu helfen, individuelle Strategien zu entwickeln, um Leistungsdruck zu bewältigen, Selbstvertrauen aufzubauen sowie eine positive Einstellung zum Thema Leistung und Erfolg zu gewinnen. Im Systemischen Coaching liegt der Fokus jedoch nicht nur auf dem Individuum. Vielmehr wird im systemischen Ansatz der Coachee in seinen relevanten Systemen beleuchtet und dessen Dynamiken, Einfluss und Wirkmechanismen in der Lösungsfindung mitgedacht.

Bevor die einzelnen Möglichkeiten, die systemisches Coaching im Umgang mit Stress und Leistungsdruck bietet, beleuchtet werden, möchte ich die Rolle des systemischen Coaches und seine Haltung erläutern. Der Coach agiert primär als Prozessbegleiter im Coaching-Prozess. In dieser Rolle gibt er keine Ratschläge oder Tipps, stattdessen gibt er dem Coachee Raum sich einer objektiven und wertfreien Person zu öffnen. Im Coaching ist daher der Kontakt zwischen Coach und Coachee elementar für den Erfolg der Coaching Session. Statt beratend tätig zu sein, hilft der Coach dem Coachee selbst den Lösungsweg zu erkennen und steigert dadurch das Gefühl der Selbstwirksamkeit und erzeugt einen nachhaltigeren Erfolg der Maßnahmen. Der Coach setzt aktives Zuhören, spezielle Fragetechniken oder Coaching-Methoden ein, um den Coachee anzuregen neue Lösungswege zu erkennen, andere Perspektiven auf den Leistungsdruck zu bekommen oder einen besseren Umgang mit der Situation zu entwickeln. Der systemische Coach zeichnet sich in seiner Haltung durch „Neutralität, Neugier und Wertschätzung“ aus (vgl. InKonstellation, 2023, S.12). Wichtig ist für Coaches der eigenen Rolle aber auch dem Klienten gegenüber stets eine gewisse Demut entgegenzubringen. Es ist eine große Verantwortung diese Rolle einzunehmen, in der fremde Personen sich persönlich öffnen und Erfahrungen, Gedanken sowie Gefühle teilen. Coaches müssen sich bewusst machen, dass jeder Mensch anders ist und Situationen unterschiedlich wahrnimmt oder bewertet (vgl.

InKonstellation, 2023, S.37). Jeder Mensch hat seine eigene Wirklichkeit und jede hat seine Berechtigung (vgl. InKonstellation, 2023, S.36). Systemisches Coaching verfolgt einen ganzheitlichen, lösungsorientierten Ansatz. Daher werden im systemisches Coaching Menschen stets als Teile ihrer Systeme betrachtet. Diese Systeme können unterschiedliche Lebensbereiche und Beziehungen betreffen. Durch die Einbeziehung des Kontexts einer Person, können Lösungen entwickelt werden, die nicht nur auf individueller Ebene, sondern im Kontext der Systeme wirksam sind.

Folgende Möglichkeiten, wie Coaching bei Leistungsdruck oder Stress helfen kann, werden im weiteren Verlauf näher beleuchtet:

1. Bewusstwerden und Reframing
2. Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit
3. Zielsetzung und Priorisierung
4. Stressmanagement- Techniken

3.1 Bewusstwerden und Reframing

Ein Systemischer Coach kann einem Coachee, der unter Leistungsdruck steht, zunächst einmal helfen, diesen anzuerkennen und ihn systemisch einzuordnen. Darüber hinaus kann der Coach VAKOG-bezogene Fragen verwenden. VAKOG ist ein Akronym und steht für visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch (vgl. InKonstellation, 2023, S.134). Mithilfe der Fragen wie „Was siehst du? Was fühlst du?“ lässt sich der Coachee damit stärker in eine Situation hineinführen. VAKOG-Fragen können somit beispielweise im Zusammenspiel mit Methoden des Emotionscoachings den Coachee unterstützen herauszufinden, wie sich der Leistungsdruck anfühlt, welche Emotionen er auslöst und lässt ihn zudem die genauen Stressoren aufspüren. Zur Einordnung des Stresslevels oder dem Level an subjektiv empfundenem Leistungsdruck kann der Coach eine Skalenfrage einsetzen (vgl. InKonstellation, 2023, S.81). Mit dieser Frage definiert der Coachee zu Beginn einer Session wie er sein aktuelles Stressempfinden auf einer selbstbestimmten Skala (z.B. von 1-10) einordnen würde. Daraufhin gilt es, einen Zielwert festzulegen, den der/die Klient:in gerne für sich erreichen möchte. Am Ende einer Coaching-Session kann dies zum Vergleich nochmals wiederholt werden. Eine weitere Fragetechnik, die dem Coachee helfen kann, seinen Druck oder Stress zu beschreiben, können Metapher Fragen sein (vgl. InKonstellation, 2023, S.83). Diese Metaphern können bewusst genutzt werden, manche Klient:innen sprechen jedoch auch unbewusst von Metaphern, wenn Beschreibungen nicht mehr ausreichend ausdrücken, was sie sagen wollen.

Des Weiteren können in einer Coaching Session die Ursachen für die wahrgenommene Stresssituation beziehungsweise den Leistungsdruck erarbeitet werden. Der systemische Coach kann den Coachee darin begleiten zu identifizieren, welche Denkweisen oder Glaubenssätze die Situation begünstigen oder verstärken. Glaubenssätze sind tief verankerte Annahmen über uns selbst oder unsere Welt, die entweder aus unserer Kindheit stammen oder auch durch Erfahrungen entstehen können (vgl. InKonstellation, 2023). Glaubenssätze können sowohl positiv als auch negativ sein. Ein Coaching kann helfen, etablierte, negative Denkweisen in eine positive Richtung zu lenken beziehungsweise diese positiv zu „reframen“ (vgl. InKonstellation, 2023). Ein Coaching eröffnet damit die

Möglichkeit, negative Glaubenssätze in Bezug auf Leistung oder Erfolg zu erkennen und zu verändern, um eine gesündere Einstellung zu diesen Themen zu entwickeln. Zur Ergründung der Glaubenssätze können systemische Fragetechniken angewendet werden, wie z.B. „Was würde Ihre beste Freundin sagen, wieso Sie sich in der Arbeit unter Druck setzen?“. Im Rahmen des Reframings der Glaubenssätze kann es zudem hilfreich sein, die Begrifflichkeiten „Leistung“, „Erfolg“ oder „Performance“ für sich selbst neu zu definieren. So gewinnt der Coachee einen neuen/anderen Blick auf die Begrifflichkeiten und kann ihnen eine passendere Bedeutung zuschreiben, neue Ziele definieren und diese mit einer positiven Emotion belegen. Eine Möglichkeit diese positive Emotion und das damit verbundene Ziel für den Coachee festzuhalten und für ihn nachhaltig „abrufbar“ zu machen, ist eine Methode der dualen Aufmerksamkeitsfokussierung, zum Beispiel ein langsames Tapping. Hierbei führt der Coach den Coachee in das positive Gefühl hinein und nutzt das langsame Tapping als verstärkendes Element. Damit wird dieses Gefühl dem Coachee nachhaltig verfügbar gemacht.

3.2 Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit

In einem Artikel des Spiegels „Wenn Perfektionismus zur Last wird“ wird beschrieben, dass ein elementarer Hintergrund für die Maßstäbe unserer Leistungsbereitschaft unser Selbstwert ist (vgl. Fricke, 2017). Gerade bei sogenannten „Overachievern“ ist oft ein intensiver, innerer Druck erkennbar, der diese Personen antreibt (vgl. Windscheid, 2022). Aus meiner Erfahrung als Unternehmensberaterin kann ich diesem Ansatz durchaus etwas abgewinnen. Viele meiner Kolleg:innen oder Kund:innen in Management Positionen definieren sich merklich über ihren Beruf bzw. Erfolg und sehen dies sogar als einen elementaren Teil ihrer Identität an. Der Glaubenssatz lautet häufig: „Nur wenn ich erfolgreich bin, bin ich etwas wert.“ Diese Abhängigkeit zwischen Leistung und Selbstwert/Zufriedenheit mit sich selbst, kann in eine negative Spirale münden. Wenn ich mir selbst Druck mache „performen“ zu müssen, damit ich gesehen und gemocht werde, dann stehe ich unter Stress. Wenn die Leistung durch den Stress dann nicht mehr erbracht werden kann, wird das negative Gefühl/der Stress weiter verstärkt.

Bei Klient:innen, deren Leistung eng mit dem persönlichen Selbstwert gekoppelt ist, kann Coaching zur Stärkung des Selbstwertgefühls und dem Wiedererkennen der eigenen Fähigkeiten hilfreich sein (vgl. InKonstellation, 2023). Der Coach kann hierzu zunächst mithilfe von systemischen Fragetechniken herausarbeiten, wo die Ressourcen (z.B. Stärken, Erfahrungen, Werte, etc.) der Klient:innen liegen (vgl. InKonstellation, 2023, S.68). Die Anerkennung der Leistung und der individuellen Stärken des/der Klient:in unterstützen den Prozess einer positiven Selbstwahrnehmung. Gemeinsam können „Muster des Gelingens“ entdeckt und aufgearbeitet werden (vgl. InKonstellation, 2023, S.126). Gibt es möglicherweise ähnliche Erfahrungen in der Vergangenheit, die positiv bewältigt werden konnten oder vergleichbare Situationen in anderen „Systemen“ des/der Klient:in, die erfolgreich gemeistert wurden? Diese Erfolgserlebnisse gilt es sich bewusst zu machen und die Erfolgsstrategien zu identifizieren. Damit werden zum einen neue Handlungsoptionen eröffnet und zum anderen durch das Erfolgserlebnis ein positives Gefühl hervorgerufen – „das habe ich ja schonmal geschafft“. Gleichzeitig könnte das aktuelle Gefühl der Überforderungen kleiner wahrgenommen werden – „so schlimm kann es ja gar nicht sein“.

Die Ressourcenorientierung kann helfen unterstützende Fähigkeiten, Netzwerke und Strategien zur Bewältigung des Leistungsdrucks zu identifizieren oder aufzubauen (vgl. InKonstellation, 2023, S.70). Die Fokussierung auf die eigenen Stärken und das Nutzen unterstützender Ressourcen kann ein großes Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit erzeugen. Hierfür eignen sich insbesondere auch lösungsorientierte Fragen wie z.B. „Wer kann wie dazu beitragen, dass der Druck weniger wird?“ (vgl. InKonstellation, 2023, S.70).

Eine weitere Methode, die zur Stärkung des Selbstwertgefühls genutzt werden kann, ist die Erarbeitung eines Ankers für den Klient:innen. Hierfür wird der/die Klient:in nach einer Situation befragt, in der er besonders stolz war oder ein Erfolgserlebnis, das ihn sehr stolz gemacht hat. Diese Situation kann auch länger zurückliegen und aus einem anderen Kontext stammen. Der Coachee wird gebeten die Situation ausführlich zu beschreiben inklusive einer Gefühlsbeschreibung. Mithilfe von VAKOG wird der Coachee noch stärker in das positive Empfinden geleitet. Der Coachee wird außerdem gefragt, wo im Körper er das positive Gefühl wahrnimmt (Embodiment) (vgl. InKonstellation, 2023, S.139). Da unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir eine Situation real erlebt haben oder wir sie uns nur intensiv vorstellen, speichert unser Gehirn die Vorstellung als Erleben ab. Wir bitten nun den/die Klient:in ein Bild/Wort/Bewegung/Lied o.ä. zu benennen, das er/sie mit dieser Situation verbindet. Trance-artig wird der/die Klient:in nun in die Situation zurückgeführt, um das positive Gefühl erneut zu erleben. Das zuvor definierte Symbol wird dann als Anker festgelegt. So kann der/die Klient:in zu jedem Zeitpunkt in dem er/sie an sich oder seinen Fähigkeiten zweifelt diesen Anker, das positive Erfolgserlebnis, wieder in Erinnerung rufen und die damit verbundenen Gefühle aktivieren.

3.3 Zielsetzung und Priorisierung

Neben den bereits erläuterten Maßnahmen zum „bewusst machen“ und Reframing, als auch den Methoden zur Stärkung des Selbstwerts, kann ein Coach seinen Klient:innen auch darin begleiten, seine Ziele neu zu setzen oder Prioritäten herauszuarbeiten. Mithilfe von klar definierten Zielen und neuen Strategien diese zu erreichen, kann Leistungsdruck besser bewältigt werden. Der Coachee gewinnt ein Gefühl der „Bewältigungsstärke“ zurück und kann sich damit wieder mehr auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Mithilfe von neu definierten Glaubenssätzen oder auch einer anderen Definition der Begriffe „Erfolg“ oder „Leistung“ bekommt der Coachee eine neue Perspektive auf seinen Leistungsdruck und kann für sich neue Ziele setzen. Womöglich eröffnet sich dadurch ein komplett neuer Lösungsraum für den/die Klient:in. Durch die Aktivierung der Kognition in einer weniger stressgeleiteten Grundstimmung, kann der/die Klient:in wieder neue Wege erkennen. Unterschiedliche systemische Fragetechniken können diesen Prozess unterstützen. Besonders hilfreich können hierbei hypothetische Fragestellungen (z.B. „Stell dir vor, xy wäre jetzt anders, wie würdest du dann die Situation beschreiben?“, oder „Nehmen wir mal an du bist jetzt 80 Jahre alt und blickst auf dein heutiges ich, was würdest du dir raten?“), die Wunderfrage (z.B. „Stell dir vor über Nacht würde ein Wunder geschehen, und das Problem wäre gelöst, was wäre anders?“), eine Frage hinsichtlich einer wünschenswerten Zielsituation (z.B. "wenn wir uns mal von allen Einflussfaktoren losmachen, wo würdest du dich in 5 Jahren sehen?“) oder zirkuläre Fragen (z.B. „wenn deine beste Freundin in der Situation wäre, was würdest du ihr raten?“ oder „was würde dein Partner/ deine Partnerin dir raten?“) sein (vgl. InKonstellation, 2023). All diese Fragetechniken verfolgen das Ziel, aus den bisherigen Denkmustern auszubrechen, überrascht zu werden und sich zu

Fragestellungen Gedanken zu machen, die der/die Klient:in bisher noch nicht betrachtet hat. Dadurch können sich neue Zielstellungen oder andere Lösungsräume eröffnen. Durch die neu identifizierten Ziele lassen sich entsprechend nächste Schritte und damit auch eine Priorisierung ableiten. Für die Erarbeitung von Prioritäten beziehungsweise Handlungsoptionen kann der Coach sich an der GROW-Methode, als strukturgebendes Element, orientieren (vgl. InKonstellation, 2023, S.88). Zur Erarbeitung der Handlungsoptionen werden dazu im Skript auf Seite 89 folgende Fragestellungen vorgeschlagen z.B. welche Lösungsmöglichkeiten sehen Sie? Welche Schritte wären sinnvoll? Was könnten Sie außerdem versuchen? Was würden Sie mit 50% mehr Selbstvertrauen tun? Wenn Geld kein Hindernis wäre, was würden Sie anders machen? Wer könnte Ihnen helfen, die nächsten Schritte zu gehen? Wichtig ist es, den Klient:innen stets mit einem klaren Handlungsplan aus der Session zu entlassen.

3.4 Stressmanagement- Techniken

Coaching kann Personen, die unter Stress oder Leistungsdruck stehen, auch durch Stressmanagement-Techniken Unterstützung bieten. Der Coachee kann lernen, mit Stress besser umzugehen. Der Nervus Vagus ist der größte Nerv des Parasympathikus und Teil des vegetativen Nervensystems (vgl. InKonstellation, 2024). Er reguliert eine Vielzahl an Aktivitäten der inneren Organe und bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Er steuert wichtige Körperfunktionen wie bpsw. die Herzfrequenz und beeinflusst Atmung und Blutdruck (vgl. InKonstellation, 2024). Langanhaltender Stress kann negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben (vgl. De Lange, 2022). Der Parasympathikus spielt dagegen eine wichtige Rolle bei Ruhe- und Entspannungsphasen (vgl. InKonstellation, 2024). Durch seine Aktivierung werden Blutdruck und Herzfrequenz gesenkt. Er steuert zudem die Ausatmung und versetzt den Körper in einen entspannten Zustand (vgl. InKonstellation, 2024). Daher bieten Atemübungen eine gute Maßnahme zur Entspannung. Gerade ein langes Ausatmen aktiviert den Parasympathikus und bringt Entlastung. Darüber hinaus helfen Entspannungstechniken (z.B. progressive Muskelentspannung) oder Achtsamkeitsübungen (z.B. führen eines Achtsamkeitstagebuchs) dabei Stresssymptome zu reduzieren und eine bessere Selbstregulation zu erreichen. Gerade in akuten Stresssituationen, in denen insbesondere die limbischen Areale aktiv sind und der Sympathikus wütet, kann es zudem hilfreich sein, den Präfrontalen Cortex aktiv anzusteuern und miteinzubeziehen, um so die Emotionalität zu senken und die Kognition wieder die Oberhand gewinnen zu lassen (vgl. InKonstellation, 2024). Dies kann auf unterschiedlichem Wege erreicht werden. Eine Möglichkeit ist, wie weiter oben bereits beschrieben, Prioritäten neu zu setzen, eine andere Perspektive auf die Situation zu gewinnen („wie wirst du in 5 Jahren auf diese Situation blicken?“) oder sich zu überlegen, was schlimmstenfalls passieren kann, wenn etwas nicht zu 100% erfüllt wird (Windscheid, 2022). Des Weiteren ist insbesondere eine gesunde Lebensweise (ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Vermeidung von Alkohol und Koffein sowie regelmäßiger Sport) elementar, um eine bessere Ausgangssituation zum Umgang mit Stress aufzubauen (vgl. Ayan 2022). Wichtig ist jedoch, dass viele der Entspannungstechniken zwar kurzfristig Entlastung bieten, um in einen lösungsorientierten Bereich zu gelangen, sie eliminieren jedoch die Ursache des Stress nicht. Nur die Beseitigung der Ursache für die Stressbelastung kann eine langfristige Erleichterung bringen (vgl. Ayan, 2022).

4. Fazit

Leistungsdruck und Stress sind weit verbreitete Phänomene unserer Gesellschaft, die viele Menschen stark belasten. Sie stehen oft in engem Zusammenhang mit den Erwartungen, Normen und Werten der Gesellschaft sowie jedes Einzelnen. Während Leistungsdruck und Stress kurzfristig die Leistungsbereitschaft steigern, die Aufmerksamkeit schärfen und die Leistungsfähigkeit erhöhen können, führen anhaltend hohe Stressniveaus zu erheblichen psychischen und physischen Folgen.

Systemisches Coaching bietet einen vielversprechenden Ansatz zur Bewältigung von Leistungsdruck und Stress, indem es Klient:innen dabei unterstützt, Herausforderungen ganzheitlich zu betrachten und Lösungsstrategien zu entwickeln. In Coaching Sessions erlangen Coachees ein tieferes Verständnis für ihren Leistungsdruck, die Stressoren und deren Ursprünge, sowie individuelle Bedürfnisse und Motive. Systemisches Coaching fördert die Selbstreflexion von Klient:innen, hilft bei der Erkenntnis über eigene Ressourcen und ermöglicht das Erkennen neuer Lösungsräume. Dafür werden unter anderem Methoden wie die Arbeit mit systemischen Fragen, Reframing und Emotionen angewendet, die den Klient:innen neue Perspektiven eröffnen.

Auf dieser Basis können in Coaching-Sitzungen effektive Strategien zur Bewältigung von Leistungsdruck und Stress entwickelt werden. Neben Maßnahmen zur Linderung akuter Stresssituationen, wie Atemübungen, werden Coachees angeregt, die tiefliegenden Glaubenssätze hinter ihrem Leistungsdruck zu ergründen und zu transformieren. Obwohl Coaching keine dauerhafte Lösung zur Resilienz bietet, stärkt es die Selbstregulation der Klienten und unterstützt sie im gesunden Umgang mit Stress und Leistungsdruck.

In Zeiten, in denen der Leistungsdruck in vielen Lebensbereichen steigt, zeigt diese Arbeit, dass systemisches Coaching eine wertvolle Intervention für stressgeplagte Menschen darstellen kann. Es fördert die mentale und emotionale Gesundheit und steigert gleichzeitig die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit der Coachees.

5. Quellenverzeichnis

Ayan, S. (05/2022). „Krisen machen resistent“. Spektrum der Wissenschaft; Gehirn & Geist, Seite 18-22).

Arzberger, K. (1988). *Über die Ursprünge und Entwicklungsbedingungen der Leistungsgesellschaft*. In: Krise der Leistungsgesellschaft? VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Decker, F., & Decker, E. (2011). *Gesundheit im Betrieb* (2. Aufl.). Stuttgart: Enke.

De Lange, C. (05/2022). *Des einen Last, des anderen Lust*. Spektrum der Wissenschaft; Gehirn & Geist, Seite 14-17.

Edgerton J.D., Roberts L.W. (2014). *Need for Achievement*. In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht.

Fricke, M. (02.08.2017). *Wenn Perfektionismus zur Last wird*. Von Spiegel Psychologie: <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/perfektionismus-wenn-der-hohe-selbstanspruch-zur-last-wird-a-1161036.html>. Abgerufen am 16.05.2024

INKONSTELLATION (2023). Skript Systemische Coachinausbildung.

INKONSTELLATION (2024). Coaching-Wochenende zum Emotionscoaching.

Litzcke, M., & Schuh, H. (2010). *Stress, Mobbing und Burnout am Arbeitsplatz*. Berlin, Heidelberg: Springer.

McClelland, D.; Winter, D. (1969). *Motivating Economic Achievement*. New York: Free Press.

Schreyögg, A. (2019). *Leitlinien und Empfehlungen für die Entwicklung von Coaching als Profession*. Von DBVC: Zusatzkapitel 3, Seite 9ff.

https://www.dbvc.de/_Resources/Persistent/e/7/d/6/e7d629371a91ef45c0bea782c2d871c191949945/DBVC%20Coaching%20Kompendium%202019%20Teil%203.2.pdf Abgerufen am 23.05.2024

Specht, F. (26. 05.2023). *So viel arbeiten die Deutschen wirklich*. Von Handelsblatt: <https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/arbeitszeit-in-deutschland-so-viel-arbeiten-die-deutschen-wirklich/29163434.html>. Abgerufen am 16.05.2024

Statista. (03.01.2024). *Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund von Burn-out-Erkrankungen* in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2022*. Von statista:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239872/umfrage/arbeitsunfaehigkeitsfaelle-aufgrund-von-burn-out-erkrankungen/#:~:text=Hochgerechnet%20auf%20alle%20gesetzlich%20krankenversicherten,kulminieren%204%2C3%20Millionen%20Krankheitstagen>. Abgerufen am 16.05.2024

Steinmayr, R., Weidinger, A. F., Schwinger, M., & Spinath, B. (2019). *The importance of students' motivation for their academic achievement—replicating and extending previous findings*. *Frontiers in psychology*, 1730.

Weber, A., Hörmann, G., & Köllner, V. (04/2006). *Psychische und Verhaltensstörungen: Die Epidemie des 21. Jahrhunderts?* Von aerzteblatt.de: [https://www.aerzteblatt.de/archiv/50968/Psychische-und-Verhaltensstoerungen-Die-Epidemie-des-21-](https://www.aerzteblatt.de/archiv/50968/Psychische-und-Verhaltensstoerungen-Die-Epidemie-des-21-Jahrhunderts#:~:text=Die%20massiven%20Ver%C3%A4nderungen%20von%20Arbeitswelt,Jahrhunderts%E2%80%9C%20bezeichnet%20werden)

[Jahrhunderts#:~:text=Die%20massiven%20Ver%C3%A4nderungen%20von%20Arbeitswelt,Jahrhunderts%E2%80%9C%20bezeichnet%20werden](https://www.aerzteblatt.de/archiv/50968/Psychische-und-Verhaltensstoerungen-Die-Epidemie-des-21-Jahrhunderts#:~:text=Die%20massiven%20Ver%C3%A4nderungen%20von%20Arbeitswelt,Jahrhunderts%E2%80%9C%20bezeichnet%20werden). Abgerufen am 16.05.2024

Windscheid, L. (14.06.2022). *Überleben in der Leistungsgesellschaft*. Aus dem Podcast „Betreutes Fühlen“: https://wemynd.de/2022/06/ueberleben-in-der-leistungsgesellschaft/?utm_source=podcast. Abgerufen am 16.05.2024