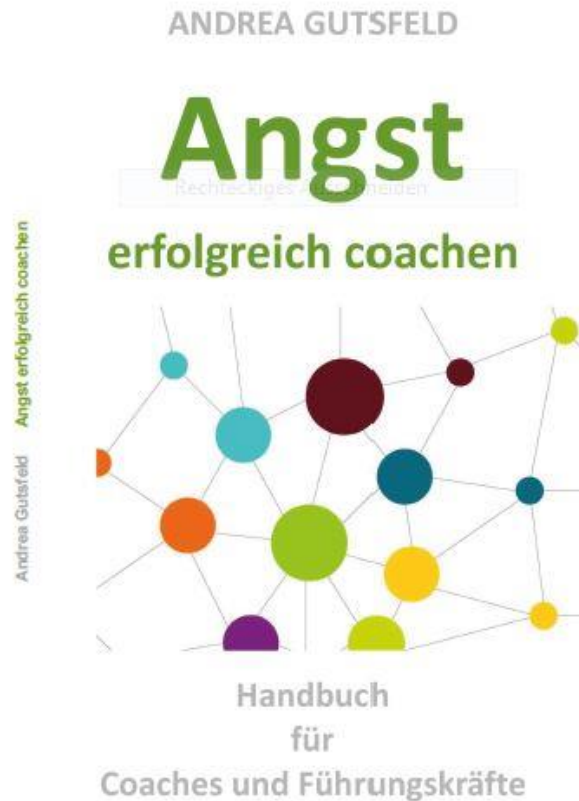


Auszüge aus meinem Buch



„Ängste kann man coachen. Es gibt einfache und effektive Übungen, die Verarbeitungstechniken unseres Gehirns nutzen. Wir können unser Denken neu ausrichten und wesentlich zu einem optimistischeren Spirit beitragen.“
Andrea Gutsfeld.

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung, persönliche Angsterfahrungen und ihre Kenntnisse als Business Coach hat Andrea Gutsfeld in diesem Buch kombiniert. Daraus sind einfache und sehr effektive Übungen für die alltägliche Arbeit von Coaches, Trainern und auch Führungskräften mit Coachingausbildung entstanden. Welche Formen der Angst gibt es? Wie funktionieren Angstmechanismen? Und wie kann Coaching dabei unterstützen, lähmende Ängste zu überwinden? Antworten darauf gibt die Autorin in diesem Buch.



Kapitel 1: Wissenswertes zum Thema Angst

Kapitel 2: Angst coachen

- 2.1. Bewusstheit schaffen
- 2.2. Perfektionismus und Angst
- 2.3. Akzeptanz
- 2.4. Denken neu ausrichten
- 2.5. Werte und Glaubenssätze hinterfragen
- 2.6. Ziele in den Vordergrund
- 2.7. Ganzheitliche Arbeit und Embodiment
- 2.8. Arbeit mit allen Sinnen
- 2.9. Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein

Kapitel 3: Angst in der Unternehmenskultur

Anhang: Übersicht über die häufigsten Angststörungen

Vorwort

Ängste gehören zum Leben. Das Maß macht, wie bei so vielen Dingen, auch hier den Unterschied. Wenn Ängste das Handeln und (Arbeits-)Leben Ihrer Kunden einschränken, ist Obacht geboten. Überstarke Ängste beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit. - ...

Kapitel 2

Angst coachen

Die Entstehung von Angst ist komplex und die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und Persönlichkeit ohne Zweifel wichtig. Dieses Feld überlasse ich gerne Psychologen und Psychotherapeuten. Mein Fokus liegt in diesem Kapitel auf zukunfts- und lösungsorientierten Coachinginterventionen, mit denen Sie als Coach eigenständige, aktive Lernprozesse initiieren können, die neue, neuronale Netzwerke aufbauen. Immerhin produziert jeder Mensch jeden Tag Hunderte neuer Hirnzellen, die wir für angstfreies Denken nutzen können.

Viele der nachfolgenden Methoden sind Coaching-Klassiker. Sie stammen aus unterschiedlichen Professionen. Hier stelle ich ihre ganz besondere Bedeutung in Bezug auf das Thema Angst und die Selbstwirksamkeit heraus.

Zuvor noch ein Hinweis: Wenn das Thema Angst im Coachingprozess verdeckt oder offen eine Rolle spielt, ist es hilfreich, ein Gespür für die Ausprägung vorhandener Ängste zu erlangen. Zum einem ist es für Sie als Coach wichtig herauszufinden, ob es noch Ihr Tätigkeitsfeld ist oder ob Sie an einen Therapeuten bzw. Psychiater verweisen sollten. Im Anhang „Hier finden Sie/Ihre Kunden Hilfe“ habe ich Ihnen wissenswerte Informationen zusammengestellt. Zum anderen zeigt meine Erfahrung: Je länger, stärker und lähmender ängstliche Gedanken sind, desto größer muss der Reiz sein, um die destruktiven Denkmuster zu unterbrechen und umso wichtiger werden Doppel- und Mehrfachinterventionen.

...

2.2. Perfektionismus und Angst

Perfektionismus befindet sich häufig im Kontext zur Angst. Perfektionisten laufen oft Gefahr, Ängste als psychische Antwort des Organismus auf Belastungen zu entwickeln. Das Streben nach Perfektionismus erzeugt unausweichlich Druck. Druck erzeugt Gegendruck. Stress und ein dauerhaft hoher Stresspegel wiederum kann Angst erzeugen. Nicht selten verbirgt sich dahinter die Angst vor Kontrollverlust. Auch Menschen mit besonders ausgeprägtem Verantwortungsbewusstsein entwickeln häufiger Ängste. Angststörungen können dann ein Weg sein, sich von Verpflichtungen und überhöhten Ansprüchen zu befreien, die man einzuhalten nicht mehr fähig ist. In diesen Fällen wurden Warnsignale häufig über einen längeren Zeitraum missachtet.

Im Konzept der Transaktionsanalyse gibt es fünf persönliche Stressverstärker, die sog. „inneren Antreiber“. Der Antreiber „Sei perfekt!“ puscht uns zu (noch mehr) Leistung, getrieben von unserem Wunsch nach Erfolg.

Durch gezielte Coachinginterventionen können Sie dazu beitragen, dass Ihre Kunden statt nach Perfektion und Kontrolle zu streben auch Serendipität, also Unsicherheiten, annehmen lernen. Statt „Sei

perfekt!“ können Sie Ihre Kunden neue Leitsätze wie „Ich darf Fehler machen!“, „Fehler sind Chancen, aus denen ich lerne“ oder „Weniger ist oft mehr!“ formulieren lassen.

Beispiel Perfektionismus

Ihrem Kunden unterlaufen bei einer schwierigen Tätigkeit Bagatellfehler. Aufgrund seines eigenen, hohen Anspruches kann er es sich selbst nicht verzeihen, diese Fehler gemacht zu haben. Ferner fürchtet er die Kritik seiner Kollegen und Vorgesetzten. Im Coaching können Sie Bewusstheit schaffen für die Zusammenhänge zwischen Perfektionismus, Druck und Angst. Sie können den Blick auf Sachverhalte hinterfragen. Z. B.: Kritik und Kommentare sind Meinungen, die nichts über meinen Wert als Menschen aussagen.

Wenn Sie im Coaching perfektionistisch-ängstliche Kunden dabei unterstützen, ihre Denkhaltung zu ändern und (längst überfällige) Entscheidungen zu treffen (z. B. „weniger Perfektion ist mehr Lebensqualität“), verschwinden allein dadurch Stress, Druck und oft auch die Ängste.

Coachingintervention „Unvollkommenheit schätzen“

In Japan gibt es die jahrhunderte alte Tradition, zerbrochene Keramik mit Gold zu reparieren, die sog. Kintsugi-Kunst. Es geht darum, aus zerbrochener Keramik mit goldenem Kleber etwas Wunderschönes zu machen. Zerbrochenes wird geehrt, weil es eine einzigartige Geschichte erhält. Das ästhetische Konzept dahinter wird Wabi-Sabi, die Schönheit im Makel, genannt. Wenn Sie die beiden Stichworte „Kintsugi“ und/oder „Wabi-Sabi“ in die Suchmaschine eingeben, finden Sie Bilder, die Sie wunderbar für assoziierende Interventionen nutzen können, weil sie

- (Um-)Brüche hervorheben, wertschätzen, „vergolden“
- dem Unperfekten (durch Gold Schönheit und) Wertschätzung verleihen
- Narben/Fehler „zelebrieren“ und daraus Lehren ziehen sowie die Einzigartigkeit hervorheben.

Das leitet wunderbar zum nächsten Gliederungspunkt über.

2.3. Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, die Dinge so annehmen zu können, wie sie sind. Das hört sich leichter an als es ist. In der Resilienzforschung ist „Akzeptanz“ eine der sieben Säulen seelischer Widerstandskraft, die von den meisten Menschen als sehr herausfordernd und anspruchsvoll bewertet wird.

Die Kombination aus Perfektionismus und fehlender Akzeptanz ist eine hoch explosive Angstmischung. Wenn es Ihren Kunden gelingt, Fehlbarkeiten und eigene Ängste zu akzeptieren, unterbrechen sie die eigene „Stress-Druck-Angst-Kette“. Folgende Übung ist dabei sehr hilfreich:

-Ende Textauszug-