

Beruf & Bildung

1 hannoversche Allgemeine

SEITE III/1 - SONNABEND, 31. AUGUST 2002 - NR. 203

Statt auf die Couch - auf zum Coach

Neue Beratungsmethode hilft überarbeiteten Managern und ausgebrannten Spitzensportlern

VON HEINER BROCK

Überarbeitet, ausgebrannt, festgefahren: Viele Führungskräfte haben nach monatelangen Zwölf-Stunden-Arbeitstagen ihr Limit erreicht. Die Nerven Privatleben findet kaum noch statt. Manchen Spitzensportlern und Kreativen aus Verlagen oder der Werbebranche geht es ähnlich. Sie sind nach langem kräftezehrendem Training oder der Arbeit an schwierigen Projekten ausgelaugt.

Wenn nichts mehr geht, holen sich inzwischen immer mehr Menschen professionelle Hilfe - sie legen sich aber nicht beim Psychiater auf die Couch, sondern gehen zu einem Coach. Das so genannte Coaching ist eine Beratungsform vor allem für Führungskräfte und Freiberufler. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet eigentlich Betreuung eines

Sportlers oder einer Sportmannschaft. Im Mittelpunkt der Beratung durch einen Coach steht die Klärung und Bewältigung der Anforderungen im Beruf. Beim Coaching können aber auch private Anliegen zur Sprache kommen.

Eines der neueren Coaching-Verfahren heißt „Wingwave“. Manchmal reichen bereits ein bis zwei Stunden, um deutliche Erfolge zu erzielen, sagt die Diplom-Psychologin und Trainerin Cora Besser-Siegmund aus Hamburg, die das Verfahren gemeinsam mit ihrem Mann Harry Siegmund entwickelt hat (siehe Text unten).

Einer, der schon seit zwei Jahren auf diese Methode schwört, ist Christian Schilgen. Sie erschließe ihm den schnellen Zugang zu seinen Kraftquellen, sagt der VW-Manager, der selbst jahrelang als Trainer gearbeitet hat. Schilgen schildert vor jeder Sitzung dem Coach sein aktuelles Anliegen. Danach folgt „das Winken“.

„Zuerst habe ich dieses Verfahren mit einer Mischung aus Skepsis, Neugier und Belustigung betrachtet“, sagt Schilgen. „Man kann ja anfangs gar nicht glauben, dass eine so unspektakuläre Maßnahme wie schnelle Augenbewegungen tatsächlich schnelle und nachhaltige Auswirkungen haben kann.“ Er versuchte es - und war überrascht. Dieses Verfahren sei zudem auch ein intensives Selbstcoaching, Hilfe zur Selbsthilfe also. „Der Coach hilft mir, meine Probleme selbst zu lösen. Außerdem bekomme ich in jeder Sitzung einen deutlichen Energiezuwachs. Das habe ich mit anderen Methoden bisher nicht erlebt.“

Als Beispiel für ein typisches Coaching-Thema nennt der VW-Manager Auseinandersetzungen mit jüngeren Kollegen, die in ihrer forschen Art plötzlich neue Verfahren einführen wollten, ohne sich mit den erfahrenen Führungskräften zu beraten. Das habe ihn sehr geärgert, Schilgen fühlte sich vor den Kopf gestoßen. „Beim Coaching haben wir uns diese Situation vorgenommen und bearbeitet. Es ist schon erstaunlich, dass diese Hilf- und Sprachlosigkeit innerhalb weniger Minuten verschwindet. Im gleichen Zusammenhang entsteht - aus mir selbst heraus - eine Fülle von Bildern, Gedanken und Assoziationen, die sowohl neue Sichtweisen als auch Lösungen beinhalten. Die Folge war, dass wir alten Führungskräfte das ungestüme Verhalten der Jungen danach viel besser verstehen und akzeptieren konnten. Das führte zu einem viel besseren Miteinander zwischen den Kollegen.“

„Beim Coaching entdeckt man auch, dass es in der Regel keine Trennung zwischen Arbeit und Privat geben kann - wie



Schwört seit zwei Jahren aufs Coaching: VW-Manager Christian Schilgen.

wieder beschrieben wird“, sagt Schilgen, „denn die emotionalen Konflikte und Probleme aus dem persönlichen Bereich haben natürlich auch Auswirkungen auf den Job - und umgekehrt.“ Inzwischen lässt er sich nur noch zweimal pro Jahr coachen. Die neue Arbeitsweise habe einen selbstverstärkenden Effekt. „Meine Stressresistenz ist gestiegen.“

Wer einen Coach sucht, findet viele Adressen

Die „Wingwave“-Methode

So werden gezielt quasi „wache“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement) erzeugt, die alle Menschen sonst im Traum schlaf durchlaufen. Dabei werden wichtige Erlebnisse und Erfahrungen des Tages verarbeitet. Zu der Erzeugung „wacher“ REM-Phasen kommen ein Mentaltraining sowie ein Muskeltest zur Erfolgskontrolle.

Weitere Informationen zum „Wingwave“-Coaching gibt es beim Besser-Siegmund-Institut unter Telefon (0 40) 32 00 49 36 oder per E-Mail: Besser-Siegmund-Institut@t-online.de

Die Hamburger Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund haben das „Wingwave“-Coaching in den vergangenen vier Jahren entwickelt. Es eignet sich vor allem für Führungskräfte, Kreative und Sportler - und Personen, die sich auf wichtige Termine vorbereiten wie Prüfungen, Reden, Wettkämpfe oder Fernschauläufe. Beim „Wingwave“ winkt der Coach mit seinen Fingern in schnellem Takt vor den Augen des Klienten hin und her. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick.