

Online-Coaching – wirksame Unterstützung bei psychischen Belastungen



Mit internetbasiertem Coaching werden Mitarbeitende mit psychischen Belastungen anonym, flexibel und wirksam begleitet. Dabei lernen sie, mit schwierigen Situationen besser umzugehen und die Belastung abzubauen.

Tim* arbeitet bei einem Wirtschaftsprüfer in der Abteilung für Spezialaufträge. Er erhielt die einmalige Chance, die Hauptverantwortung eines komplexen und anspruchsvollen Projekts zu übernehmen. Obwohl er sich darüber sehr freute und diese Möglichkeit keinesfalls ausschlagen wollte, belasteten ihn negative Gedanken. Ängste plagten ihn, den Erwartungen nicht gerecht zu werden und zu versagen. Zusätzlich steckte seine Beziehung gerade in einer Krise, auf die Unterstützung seiner Partnerin konnte er daher nicht zählen.

Online-Coaching zum Thema «Stressmanagement»

Dem 30-Jährigen Projektleiter war bekannt, dass seine Firma allen Mitarbeitenden die Möglichkeit bot, gratis ein externes Online-Coaching zum Thema Stressmanagement in Anspruch zu nehmen. Aufgrund seiner momentanen Situation beschloss Tim, dieses Angebot zu nutzen. Die Vorteile des Online-Coachings lagen für ihn auf der Hand. Er musste nicht persönlich bei einem Coach zur Beratung erscheinen, sondern konnte das Coaching bequem bei sich zu Hause am Computer durchführen und die Sitzungen nach seinem Tagesablauf planen. Dadurch würde es auch nicht zu Abwesenheiten bei der Arbeit kommen und keiner seiner Kollegen würde etwas bemerken. Das war Tim wichtig, denn obwohl er sich sehr gestresst, ängstlich und hilflos fühlte, wollte er gegen aussen selbstbewusst, ruhig und bedacht wirken.

Beim von Tim genutzten Online-Coaching handelte es sich um das makora Online-Coaching, das ein modular aufgebautes internetbasiertes Programm zur Verminderung von psychischen Belastungen ist. Ein Coach begleitet die Klienten und regt sie über die geschützte Internetplattform mit gezielten und erprobten Aufgaben an, das eigene Handeln zu überdenken. Daraus resultiert im Verlauf des Programms eine aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen. Das Verhalten wird genauer unter die Lupe genommen und der Coach bestärkt den Klienten darin, neue hilfreiche Verhaltensweisen einzuüben. Nach jeder Aufgabe erhalten die Klienten eine Rückmeldung vom Coach, die sie dabei unterstützt, ihre eigenen Lösungen zur Stressreduktion zu finden und sie in deren Umsetzung bestärkt.

Sich den Stress bewusst machen und einen stressfreien Tagesablauf gestalten

Projektleiter Tim bearbeitete während seines Coachings die verschiedenen Aufgaben, liess seine Antworten über die geschützte Plattform seinem Coach zukommen und erhielt von diesem Rückmeldungen und Anregungen. In einem ersten Schritt ging es darum, dass Tim sich seiner belastenden Situation, insbesondere dem Stress bewusster wurde. Er filterte zusammen mit seinem Coach stressauslösende Ereignisse heraus und lernte nicht nur, diese zu managen, sondern an ihnen zu wachsen. Unter anderem erstellte Tim einen Tagesplan, der Pausen und Genussmomente enthielt. Während er versuchte, diesen Plan einzuhalten, wurde Tim bewusst, dass er sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellte. Weiter sah er bei angenehmen Aktivitäten stets die möglichen negativen Konsequenzen, die ihn schliesslich von der Durchführung abhielten. Ihm wurde zum ersten Mal klar, dass er genau wusste, was ihm keinen Spass bereitete und dass er selten Freude bei seinen Tätigkeiten empfand. Des Weiteren unterstützte ihn sein Coach dabei, seine stressverursachenden Gedanken zu erkennen und umzudeuten, um stressigen Ereignissen positiv gegenüberzutreten. Mit dem Ziel, seinen Tagesablauf bewusster und stressfreier gestalten zu können, verfasste Tim in mehreren Bereichen, - wie Ernährung oder Sport, - persönliche Ziele, die er zukünftig realisieren wollte.



Mit Hilfe des Online-Coachings den «Notfallkoffer» packen

Um all die im Coaching erlangten Erkenntnisse festzuhalten, stellte Tim als letzte Aufgabe einen Notfallkoffer zusammen. Dieser soll ihn auch in allfälligen zukünftigen Krisen vor Rückfällen bewahren. Tim entschloss sich, seinen Notfallkoffer als Brief an sich selbst zu gestalten. Darin hielt er fest, dass seine Angst, andere zu enttäuschen, übertrieben war und nicht wegen eines einzigen Fehlers alles scheitern wird. Auch notierte er, dass stressige Situationen sich nicht vermeiden lassen, er jedoch nicht stetig den Souveränen spielen und so tun musste, als wüsste und könnte er alles. Durch die Erkenntnisse, die Tim gewann, wurde er allgemein ruhiger. Dies wirkte sich auch auf die Gespräche mit seiner Partnerin aus und weckte in ihm die Hoffnung, seine Beziehung retten zu können. Denn er wusste, dass seine Partnerin nur bei ihm blieb, wenn er sich und sein Leben änderte. Darüber hinaus gewann er die Zuversicht, zukünftig stressige Situationen aus neuer Perspektive betrachten zu können, die positiven Seiten vermehrt wahrzunehmen und dadurch mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Tim formulierte seine Schlüssel-Erkenntnis, die er durch das Coaching gewonnen hatte, folgendermassen: «Ich bin ein anderer Mensch, wenn ich auch nett bin zu mir selbst und nicht nur möglichst viel Geld verdienen und es allen anderen Recht machen will.»

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website www.makora.ch oder treten sie mit uns in Kontakt unter kontakt@makora.ch.

** Name aus Datenschutzgründen geändert*