



## Der Mensch im Beruf – Hilfe wenn´s brennt

Konfliktintervention – Stressbewältigung – Gesundheitsvorsorge

---

### Konzept-Gedanke:

Grundlage vieler gesundheitlicher, aber auch zwischenmenschlicher Probleme sind sowohl eine mangelnde Eigenverantwortung einzelner Betroffener, als auch fehlende Coping-Strategien in schwierigen Situationen. Oft fehlen die Möglichkeiten um langanhaltende Stressphasen zu kompensieren oder um schwelende Konflikte zu klären. Beides raubt Zeit und Kraft, die dann im Arbeitsprozess fehlen.

Wie im gesundheitlichen Bereich können sich auch im Berufsleben aus akuten Situationen chronische Strukturen entwickeln, die die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Mitarbeiter untergraben. Gerade im Dienstleistungssektor oder im Gesundheitsbereich sind diese Faktoren aber entscheidend für die Qualität der Arbeit am Menschen und damit für den Erfolg des Unternehmens.

Aus meiner Praxistätigkeit weiß ich, dass bei akuten Problemlagen oft schnelle (aber nicht nachhaltige) Hilfe gesucht wird. Es wird ein „Pflaster“ auf die Wunde geklebt und weiter gemacht wie bisher. Bei kleinen Wunden, ist das sicher eine gute Idee, leider wird dieses Vorgehen aber auch bei größeren, strukturellen Problemen angewendet. Dies führt zu einer Reihe von Wiederholungen (Krankheitsschübe) und schlussendlich zur Chronifizierung. Ab diesem Zeitpunkt beschäftigt sich der Patient notgedrungen dauerhaft mit seinem Problem und ist gezwungen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Aber auch in diesem Stadium wird die Verantwortung für die eigene Lage oft an den Behandler abgegeben und es fehlt an der Bereitschaft zur Mitarbeit (Compliance), was selten zur tatsächlichen Gesundung führt.

Diese Art der Problem(nicht)bewältigung ist ein allgegenwärtiges Reiz-Reaktionsmuster und findet sich nicht nur im medizinischen Bereich, sondern ebenso deutlich sichtbar in vielen Unternehmen. Merkmale dieses Mechanismus sind das Abwälzen von Aufgaben aus dem eigenen Verantwortungsbereich, das Zuschieben von Schuld auf andere oder das Schulterzucken bei Problemen jenseits des Alltagsgeschehens. Es sind Zeichen mangelnder Eigenverantwortung! Die grundsätzliche, heimliche Entrüstung über den Chef, das verdeckte, empörte Tratschen über die Kollegen, Cliquenbildung und im Ernstfall auch Mobbing gegen Einzelne sind leider allgegenwärtige gruppenbildende Maßnahmen auf niedrigem Niveau, die aus mangelndem Selbstwertgefühl, persönlicher Überforderung oder durch unbewusste Ängste entstehen.

Wird auf diesem Nährboden mit „Pflastern“ (Mitarbeitergesprächen, Arbeitsumverteilung, Versetzungen) gearbeitet, kann ein akutes Problem zwar gelöst werden. Es ist aber zu erwarten, dass über kurz oder lang neue Wunden aufreißen, die wiederum Behandlung benötigen, also Zeit, Nerven und Reibungsverluste verursachen. Werden in diesem Stadium die eigentlichen Ursachen nicht gefunden und bearbeitet, entwickelt sich folgerichtig ein chronischer Problemkomplex, der weite Teile der Mitarbeiterschaft ausbremsen und das Gesamtgefüge des Unternehmens (Corporate Identity) negativ verändern kann.

Eine chronische Erkrankung prägt das Leben eines Menschen!  
 Seine Gedanken kreisen vornehmlich um alles, was nicht mehr funktioniert. Er erfährt immer mehr Einschränkungen, die Lebensfreude sinkt und im schlimmsten Fall benötigt er Hilfe, um seinen Alltag zu bewältigen. Eine chronische Schiefelage in der Belegschaft eines Unternehmens hat denselben Effekt. Die Mitarbeiter sind frustriert, es herrscht eine latente Misstimmung, Arbeitsaufträge werden unwillig oder unzureichend erledigt, einer stichelt gegen den anderen, keiner fühlt sich verantwortlich und das gemeinsame „Am-selben-Strang-ziehen“ bleibt der Wunschtraum des Chefs.

Die Lösung für beide Lebensbereiche ist ein und dieselbe!

Sie liegt in der Bewusstwerdung über die eigenen Anteile in jeglichen Situationen und die Übernahme der Verantwortung dafür, getreu dem Motto: „Jeder kehre vor seiner eigenen Tür...“  
 Das Konzept „Der Mensch im Beruf“ setzt genau an dieser Stelle an.  
 Ziel ist die Übernahme von Eigenverantwortung, die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Aufdeckung eventueller Hintergrundängste.

Im Bereich der Stressbewältigung und Burn-out-Prävention arbeite ich gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern an den eigenen, inneren Antreibern und Glaubenssätzen und entwickle mit ihnen neue Denk- und Verhaltensweisen, die zur sofortigen Stressreduzierung führt.  
 Denn Stress beginnt im Kopf und kann nur dort wirksam bekämpft werden!  
 Im Konfliktmanagement führt in der Regel das Erkennen der eigenen Reiz-Reaktionsmuster und die Veränderung eigener Denk- und Verhaltensweisen zur Lösung.  
 Hier arbeite ich mit einzelnen Mitarbeitern oder Gruppen am aktuell vorliegenden Problem, wofür ein kurzes Briefing Ihrerseits und eventuell auch einige Mitarbeitergespräche vorab vonnöten sind.

**Coaching-Angebot:**

<p><b>AKUT</b>  <b>Soforthilfe in brenzligen Situationen</b></p> <p>→ bei drohender Eskalation dauerhafter Konflikte        → gesundheitlicher Instabilität einzelner Arbeitnehmer</p> <p><u>Einzel- oder Gruppencoachings</u>        - Analyse und Ursachenfindung (Wer oder was ist hier das eigentliche Problem?)        - Aufdeckung eigener Anteile und konfliktfördernder Verhaltensweisen        - Konfliktlösung mit den Beteiligten</p> <p>Zeitbedarf: 2-4h (je nach Problemlage)</p> <p><u>Einzel- oder Gruppencoachings</u>        - Analyse des Arbeitsplatzes und des betrieblichen Umfeldes        - Analyse der Persönlichkeitsstruktur hinsichtlich Resilienz und fehlender Coping-Strategien        - lösungsorientierte Arbeit an der Ursache und/oder therapeutische Intervention über die Heilpraxis</p> <p>Zeitbedarf: ca. 2-3h</p>	<p><b>PRÄVENTION</b>  <b>Implementierung neuer Verhaltensweisen</b></p> <p>→ Lösung dauerhafter Konflikte        → Stressbewältigung / Burn-out-Prävention        → Anti-Mobbing-Training</p> <p><u>Anti-Stress-Workshop</u>        - Wie lauten meine (destruktiven) Glaubenssätze?        - Was sind meine inneren Antreiber?        - Methoden und Anleitung zur Stressbewältigung</p> <p>Zeitraumen: 1 Tag á 8h        (optional ein weiterer Tag angepasst an Ihre Bedürfnisse)</p> <p>→ <i>Ich arbeite grundsätzlich ohne unnötigen „Frontalunterricht“!</i>  <i>Die Wissensvermittlung ist kurz, prägnant und zielführend. Die Gruppenarbeit erfolgt durch Mitwirkung aller Anwesenden in Rollenspielen und Situations-Übungen, gepaart mit Aufklärung und Hinweisen zur Verbesserung.</i>  <i>Die Devise lautet: Mitmachen und Spaß haben!</i></p>
--	--

Weitere Informationen über mich und meine Arbeit erhalten Sie auf meiner Webseite, in meinem Buch „Die innere Struktur von Krankheit und Heilung“ oder in einem persönlichen Gespräch.

Ich freue mich auf Sie und Ihre Mitarbeiter!



Ulrike Fechner  
*Coachings*

Heilpraktikerin, Autorin, Coach  
Entwicklerin der Reprogrammierung

Kontakt:

Blasiestr. 26 a, 06484 Quedlinburg  
0157-70 50 35 12  
03946 - 519 74 37  
[info@ulrike-fechner.de](mailto:info@ulrike-fechner.de)  
[www.ulrike-fechner.de](http://www.ulrike-fechner.de)