

VOM SPORT LERNEN

Mental gestärkt, gesund ernährt, dem Stress gewachsen – immer häufiger nutzen Manager das Coaching

Was im Sport schon seit Langem üblich ist, findet auch im beruflichen Kontext immer mehr Anwendung. Um optimale Leistungen zu erzielen, setzen Sportler auf die Unterstützung eines Trainers, auch genannt Coach, der sie nicht nur im sportlichen, sondern auch im Bereich der Lebensführung bezüglich Schlaf, Ernährung, Stressreduktion und anderem unterstützt.

Auch im Beruf kann ein solches professionelles Coaching sinnvoll sein. Der Coach, ein professioneller und neutraler Berater, unterstützt, berät und begleitet den Klienten dabei überwiegend in beruflichen Anliegen. Vor allem in anspruchsvollen Berufen, die ein hohes Maß an Verantwortung mit sich bringen, kann ein solches Coaching gewinnbringend sein, da die täglichen Anforderungen ein Maximum an Leistung erfordern. Coaching umfasst dabei sehr unterschiedliche Bereiche, dazu gehören Motivation, Konzentration, Leistung, Findung der optimalen Work-Life-Balance, Unterstützung bei Entscheidungsfindungen und die Weiterentwicklung der sozialen Kompetenzen im Umgang mit Mitarbeitern und Vorgesetzten. Der Coachingprozess ist für den Klienten stets transparent – es werden also nur Methoden angewandt und Themen angesprochen, die vorher mit dem Klienten abgestimmt wurden. So kann der Klient selber entscheiden, wohin die Reise geht.

Beim Coaching geht es darum, einen neutralen Begleiter als Unterstützung an seiner Seite zu haben, der sich eher als Partner auf dem Weg zur Zielerreichung und nicht als Therapeut sieht. Wer sich mit dem Gedanken an ein Coaching befasst, der sollte beachten, dass der Beruf des Coachs kein geschützter Begriff ist. Es sollte also bei der Wahl des Coachs auf zertifizierte Qualifikationen geachtet werden, so dass der Coach fundierte wissenschaftliche Zusammenhänge kennt und diese in den Ablauf mit einbeziehen kann. Da die Anforderungen und Anwendungsgebiete breit gefächert sind, haben sich verschiedene Coachingmethoden wie das Business-, das Persönlichkeits- und das Mentalcoaching entwickelt.

Businesscoaching

Mit Hilfe von Coaching kann die individuelle Situation des Einzelnen sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich analysiert werden. So können die hohen Anforderungen des Berufsalltags wie Verantwortung, Führung eines Teams, Zeitmanagement und belastende Umstände, wie beispielsweise schlechter Schlaf oder fehlender Freizeitausgleich, aufgedeckt werden, um dann gemeinsam Möglichkeiten zur Veränderung zu evaluieren. Dies ist wichtig, da sich belastende Umstände oft unbewusst negativ auf die Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Antrieb und die Stimmung auswirken und damit zu verminderter Leistung führen können. Auch fehlende Kompetenzen im Bereich der Entscheidungsfindung, bei der Führung von Mitarbeitern oder Defizite in sozialen Interaktionen und persönliche Schwächen können im Coaching zur Sprache kommen und verändert werden. Durch ein Coaching sollen aber auch Potentiale und Stärken herausgearbeitet werden, um diese im Arbeitsalltag bestmöglich zu nutzen und den Fokus weg von Defiziten und Schwächen zu ziehen. Gemeinsam soll herausgearbeitet werden, wo der Klient hin will, um dann Möglichkeiten zu evaluieren, um die eigenen Ziele zu erreichen. Die Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeiten ist dabei das langfristige Ziel des Coachings, um dem Klienten

auch über das Ende des Coachings hinaus Möglichkeiten zur Selbsthilfe zu zeigen. Um die Leistung zu verbessern, kann auf unterschiedlichen Ebenen angesetzt werden, die meistens alle gemeinsam zur Anwendung kommen. Eine dieser Ebenen beinhaltet die Überprüfung und Veränderung von Kognitionen, also Wahrnehmungsvorgängen und deren Verarbeitung, die der eigenen Leistung im Wege stehen. Der innere Druck, gepaart mit dem Erwartungsdruck von außen, führt zu Stress, der ab einem bestimmten Niveau nicht mehr förderlich ist. Im Gegenteil: dieser erhöhte Stress kann zu Unruhe, Nervosität oder Blackout führen. Dies macht sich nicht selten auf körperlicher Ebene durch feuchte Hände, zittrige Arme oder Knie und trockenen Mund bemerkbar. Das erhöhte Level der Stresshormone führt dazu, dass das volle Potenzial der eigenen Leistung nicht entfaltet werden kann, weil die kognitiven und kreativen Fähigkeiten beeinträchtigt sind. Auch ein allgemeines Gefühl von Selbstunsicherheit kann die eben beschriebenen Auswirkungen haben. Beim Businesscoaching geht es daher darum, die mentale Stärke zu festigen, indem eigene Ziele klar definiert werden und mithilfe des Coachs die eigenen Ressourcen und Potenziale erarbeitet und gestärkt werden, um diese Ziele zu erreichen.

Persönlichkeitscoaching

Das Persönlichkeitscoaching beinhaltet die persönliche Entwicklung mitsamt der individuellen Zielfindung. Hierbei können eigene Motive erarbeitet werden und mitunter einschränkende Denkweisen hinterfragt werden. Es wird herausgearbeitet, inwiefern Schemata der eigenen Person, erlernt durch die eigene Entwicklung und Lernerfahrungen, der gewünschten Zielverwirklichung im Wege stehen und sinnvoll umformuliert werden können. Individuelles Stressmanagement kann ein Teil des Coachings sein, wenn es dem Klienten schwerfällt, zur Ruhe zu kommen oder überhaupt Zeit zu finden, Erholungsphasen in den Alltag zu integrieren. Spezifische Themen können ebenfalls im Rahmen des Coachings besprochen werden, wenn beispielsweise Unsicherheiten beim Reden vor großen Gruppen oder Prüfungsangst besteht. Auch Konflikte auf der Arbeit oder eine wichtige berufsbezogene Entscheidung können im Rahmen eines Coachings angesprochen werden. So kann in vielen Fällen auch einem Burnout vorgebeugt werden. Welche Themen Inhalt der Beratung sind, kann der Klient selber oder gemeinsam mit dem Coach entscheiden.

Mentalcoaching

Das Mentalcoaching und -training kommt hauptsächlich im Bereich des Sports zur Anwendung. Gerade im Hochleistungssport bei Sportarten wie Motor- und Rennsport, Leichtathletik, Fußball und Tennis ist es wichtig, eigene Schwächen und Probleme, aber auch Stärken und Ressourcen im sportlichen wie im privaten Bereich zu kennen, damit diese berücksichtigt oder genutzt werden können. Denn diese Selbsterkenntnis bezüglich der eigenen Fähigkeiten ist die Basis für Erfolg. Im weiteren Verlauf des Coachings geht es dann um die sportliche und persönliche Zielerreichung, indem Strategien für die Umsetzung und zur Selbstmotivation gefunden werden. Das Mentalcoaching beinhaltet einzelne Elemente zur Verbesserung der Konzentration genauso wie die Wettbewerbsvorbereitung, positiven Umgang mit Belastungen sowie die Motivationssteigerung. Dafür werden Wettbewerbssituationen gedanklich durchgearbeitet, um eine Veränderung in der Denkweise herbeizuführen. Denn nur wer selbstbewusste und positive Gedanken hat, kann auch erfolgreich handeln. Es handelt sich hierbei um eine mittel- bis langfristige Angelegenheit, genau wie bei einem Ausdauertraining.

Wie funktioniert Coaching?

Coaching besteht aus kognitiven Trainingsmethoden, Entspannungsübungen und Gesprächen und verbindet modernste Erkenntnisse und Verfahren aus Neurobiologie und Stressforschung mit bekannten Techniken zur Gesprächsführung. Um dies einzusetzen, gibt es verschiedene Wege und Möglichkeiten, die unter anderem die Analyse der Stresssituation und das Erlernen von Stressreduktionstechniken beinhalten. Dazu gehört auch ein vertieftes Wissen über die Entstehung von Stress und die Anpassung an die individuelle Situation des Klienten. Des Weiteren sollen Stärken und Kompetenzen herausgearbeitet werden, die bis dahin eventuell noch im Verborgenen waren. Dies beinhaltet auch die Stärkung des Selbstwertes, da nur wer auf sich achtet und sich wertschätzt, sich in Stresssituationen selber in Schutz nehmen und die negativen Konsequenzen von Stress reduzieren kann. Hierzu gehört auch die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstsicherheit, um auch in Zukunft eigene Schwächen und Stolpersteine zu erkennen und selbstständig aus dem Weg räumen zu können. Um die Konzentration zu stärken, kommen Methoden aus dem Leistungssport zur Ziel fokussierung zum Tragen. Ebenfalls hilf-

reich ist es, negativ behaftete Glaubenssätze, die man oft seit der Kindheit in sich trägt, zu erkennen und in leistungssteigernde Überzeugungen umzuwandeln.

Transkranielle Magnetstimulation

Eine erfolgreiche Methode zur Leistungsverbesserung, die im Rahmen eines Coachings sehr förderlich sein kann, ist die transkranielle Magnetstimulation.

Die Magnetstimulation ist eine nichtinvasive, schmerzfreie Technik. Die Entdeckung basiert auf dem Prinzip der elektromagnetischen Induktion – entdeckt vom britischen Wissenschaftler Michael Faraday im Jahr 1831. Bei Verwendung zur Stimulation des Gehirns wird sie als intelligente transkranielle Magnetstimulation (iTMS) bezeichnet. Klinische Studien und die Erfahrungen von Praktikern zeigen hervorragende Resultate. Bei der Magnetstimulation werden Magnetimpulse abgegeben, um Nervenzellen in dem Teil des Gehirns zu stimulieren, der auch die Stimmung kontrolliert. Bei der Stimulation des Gehirns hat sich gezeigt, dass TMS zu lang anhaltenden Effekten auf die Hirnfunktionen wie z.B. einer Verbesserung der Leistung führen kann. Die rasche Änderung des Magnetfelds induziert einen Strom, und wenn der induzierte Strom eine ausreichende Amplitude und Dauer besitzt, werden Neurone aktiviert. Die Methode hat keine Nebenwirkungen und wird ambulant, je nach Bedarf in ein bis mehrmals die Woche stattfindenden, kurzen Sitzungen angewendet. Im Anschluss kann direkt wieder den täglichen Aktivitäten nachgegangen werden. Insgesamt kann durch den hier beschriebenen multimodalen Coachingansatz die Leistung deutlich gesteigert und das Empfinden verbessert werden. 



Foto: Alex Weis

Gastautor: Dr. med. Ammar Owega,
Klinik LINKS VOM RHEIN