

Widerhall – Klientenstimmen

Resilienz-Coaching – „Gesundheitlichen Konsequenzen vorbeugen“

Für einen Außenstehenden mag es bequem und einfach klingen, in das eigene Familienunternehmen einzusteigen. Ich habe mich in den ersten Jahren jedoch schwer getan, denn wir agieren in einer **Branche**, die sich **derzeit grundlegend wandelt**. In eine **Führungsposition katapultiert** habe ich mich in schwierigen Personalgesprächen mit Kollegen wiedergefunden, die meine Eltern sein könnten. Hinzu kamen der hohe Erwartungsdruck und künftig einschneidende Veränderungen für die Firma, die mir viel Energie und Motivation geraubt haben. Um **gesundheitlichen Konsequenzen vorzubeugen** und mein **Berufsleben erfreulicher zu gestalten**, habe ich mich an Frau Dr. Schiebeck gewandt.

Zunächst haben wir meine Situation ausführlich beleuchtet und uns daraufhin dem Thema Resilienz angenommen. Das Wissen um die einzelnen Säulen und deren **Ausprägungen bei mir**, ermöglichte mir „Schwachstellen“ zu erkennen und mich damit zu beschäftigen.

Ein weiterer wichtiger Schritt war für mich das **Erstellen und Analysieren meiner Energiebilanz**, um mir selbst vor Augen zu führen, was mir **Rückhalt** gibt und was zu den „Energiefressern“ zählt. Bei massiven Ungleichgewichten sprachen wir darüber, wie ich gegensteuern könnte.

Abgerundet wurde das Coaching durch die Bestimmung der inneren Antreiber und ein Gespräch über die Säulen der Identität, anhand deren ich mir bewusst Dinge vornehme, die meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden dienen.

Im Rahmen des Coachings waren für mich die Ergebnisse der Selbstreflexion nicht unbedingt neu und überraschend – wichtiger war viel mehr, dass über die Analyse hinaus konsequent die Frage gestellt wurde, wie ich damit umgehe und was ich daraus mache. Wir erarbeiteten einen **„Werkzeugkasten“**, der Hilfen und Gedanken beinhalten, **auf die ich zurückgreifen kann, wenn mir meine berufliche Situation über den Kopf wächst**.

Ich bin nun daran, die verschiedenen Lösungsansätze Schritt für Schritt umzusetzen und danke Frau Dr. Schiebeck dafür, dass sie diese nicht nur gemeinsam mit mir erarbeitet hat, sondern auch dabei geholfen hat aufzuzeigen, wie ich diese Hilfen im Alltag implementieren kann!

Susanne B. – Geschäftsführerin in der Medienbranche (Oktober 2014)