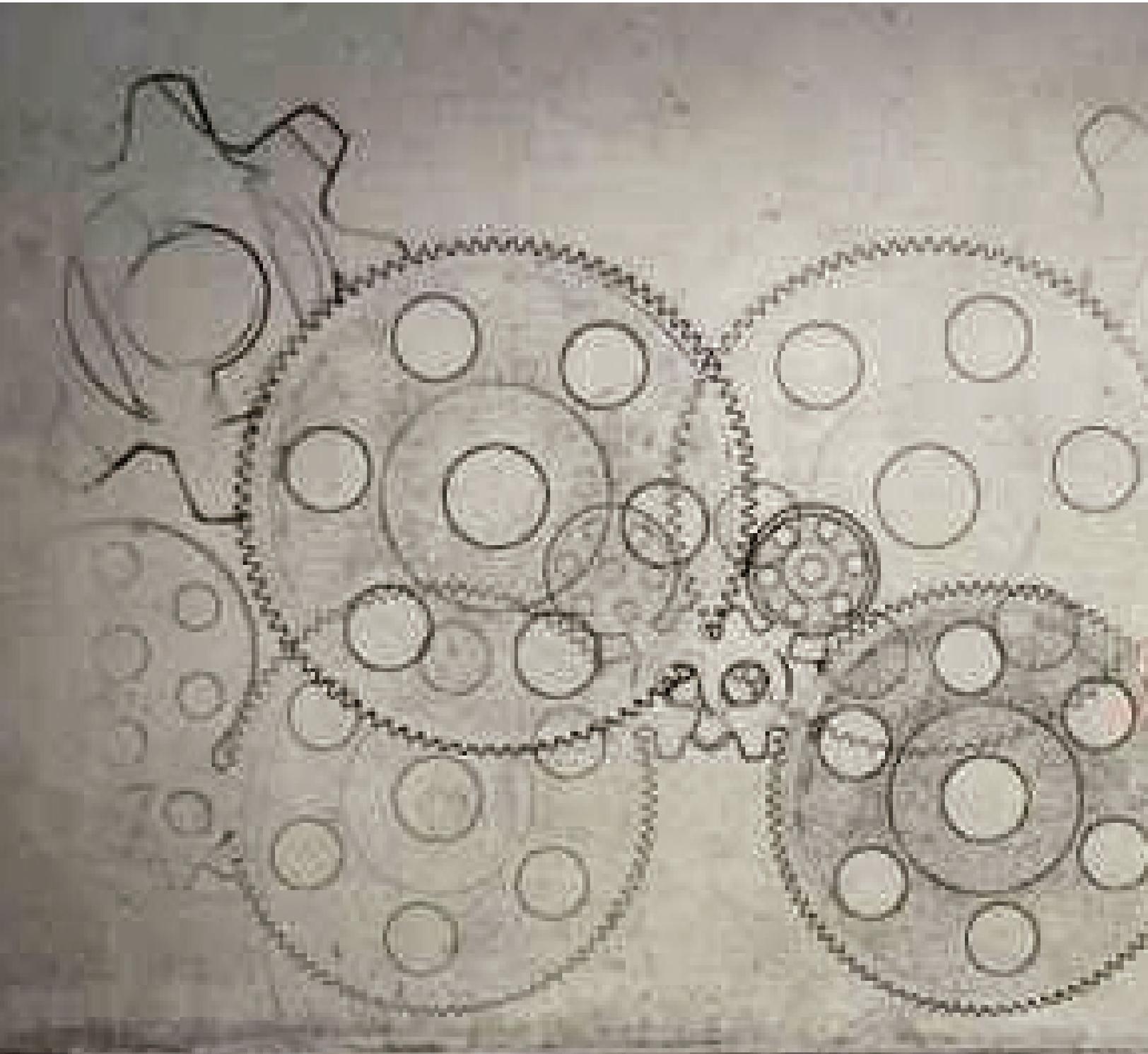


# SELBSTFÜRSORGE



**Mit innerer Stabilität  
äußerem Druck begegnen**



60-Stunden-Wochen, permanente Erreichbarkeit, Flexibilität gegenüber Kundenwünschen, Preiskampf und Reisen prägen unseren Alltag als selbstständiger Coach oder Trainer. Kosten-, Termin- und Leistungsdruck sind hoch – und damit auch die Anforderung an unsere mentale Leistungsfähigkeit. Wir müssen den Unsicherheiten und Risiken der selbstständigen Tätigkeit auch emotional standhalten, gleichzeitig überzeugend, selbstsicher und authentisch auftreten, stets offen für Neues sein. Die vielbeschworene High Performance gilt es in dieser Arbeitswelt, insbesondere auf mentaler und emotionaler Ebene zu beweisen.

Häufig sind gerade bei Selbstständigen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit fließend. Etliche von uns sind bundesweit und sogar international im Einsatz. Diese Mobilität fordert ihren Tribut: Wer in fremden Städten und Ländern unterwegs ist, braucht vor allem inneren Halt und Stabilität – von außen bieten wechselnde Umgebungen und flüchtige Kontakte keine Konstante. Die erste Nacht im Hotelbett schlafe ich, wie viele andere, schlecht. Zudem erfordern häufige Flugreisen, das Passieren verschiedener Zeitzonen und wechselnde klimatische Bedingungen körperliche Fitness.

Der Druck von außen, dem wir Trainer und Coaches standhalten müssen, ist vielfältig: Presseanfragen verlangen blitzschnelle und dennoch wohlüberlegte Reaktionen. Das Schreiben von Büchern, die unsere Expertise untermauern sollen, bindet Ressourcen. Hinzu kommt das Erledigen wichtiger Telefonate, die man nicht delegieren kann. Die Mehrfachbelastung ist hoch. Zudem ist unsere Kommunikation indirekt geworden. Wir teilen uns viel per E-Mail und SMS mit. Versuche ich dann, direkten Kontakt herzustellen, um Dinge zu klären, brauche ich teilweise fünf bis zehn Anläufe,

bis ich den Kunden erreiche. Auch das ist Stress. Was mich noch stresst, ist mangelnde Wertschätzung, wenn z. B. Kunden häufig nur den Endpreis meiner Leistungen sehen, nicht aber, was alles Teil dieses Preises ist – Backoffice, Werbung, Versicherung, Fehlzeiten etc. Erfolg bringt Neid mit sich. Plötzlich erlebt man missgünstiges Verhalten von Kollegen, die damit eigentlich ihre Werte und Ethik in Frage stellen. „Sich mit dem anderen freuen können“ und ständige Lernbereitschaft (immer besser werden wollen) wären hier für alle Beteiligten stressmindernd.

### Selbstfürsorge ist ein Dauerauftrag

Die Art und Weise, wie unsere persönlichen Einstellungen und inneren Haltungen, die äußeren Arbeitsbedingungen, unser Umfeld und gesellschaftlich geprägte Lebensweisen zusammenwirken, gibt den Ausschlag, ob wir Druck souverän standhalten. Häufig drücken wir selbst unsere Belastungsgrenze mit den Worten „Die Arbeit wächst mir über den Kopf“ aus. Unsere psychische Gesundheit ist wichtig für die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit, die Leistungsfähigkeit, Produktivität und die Kreativität, den Verlauf körperlicher Erkrankungen und nicht zuletzt für ein präventives Gesundheitsverhalten. Kurz und längst bekannt: Körper, Geist und Seele hängen zusammen. Wer sich und andere weiterentwickeln will, kommt um eine ganzheitliche Betrachtung nicht herum. Denn wenn die Seele kränkt, gerät alles in Schiefelage: das Individuum, sein soziales Umfeld, seine Arbeitsfähigkeit und die Qualität seiner Arbeit.

Selbstfürsorge ist das Schlagwort, das jenen Auftrag beschreibt, den wir uns selbst permanent erteilen sollten. Die Eigenverantwortung, mit der wir unser Unternehmen betreiben, gilt es auch, für körperliche, geistige und seelische Bedürfnisse zu übernehmen. In erster Linie sind wir es, die zuständig sind für unsere Belange und die Erfüllung unserer Bedürfnisse – nicht Lebenspartner, Familie, Freunde, Kollegen, Kunden oder Mitarbeiter. Achtsam-

keit, Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein fangen bei uns selbst an. Unsere innere Ausgeglichenheit ist die Basis für das Meistern von Herausforderungen, alltäglicher wie besonderer.

### Gesundheit beginnt im Kopf – Stress ebenfalls

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Lern- und Veränderungsprozess, der lebenslang andauert, bewusst gestaltet werden muss und individuell erlebt wird. Gesundheitsförderung ist eine Schnittmenge aus Bewegung, gesunder Ernährung, gesunder Kommunikation, sozialer Unterstützung, psychischer und mentaler Stabilität, Spaß und Freude am Leben und Tun, sozialen Kontakten und Selbstvertrauen. Letzteres zählt neben dem Selbstbewusstsein zu jenen „soft skills“, deren Rolle im Wandel der Arbeitswelt immer gewichtiger wird. Doch was heißt es, sich seiner selbst bewusst zu sein? Wer sich seiner selbst bewusst ist, kennt seine Stärken und seine Schwächen. Er ist in der Lage, kompensatorische Handlungen zu erkennen und auszumerzen. Ihm gelingt es, sich auf seine Stärken zu konzentrieren und diese gezielt einzusetzen.

Der Glaube an uns selbst ist der entscheidende Faktor, von dem es abhängt, ob wir unser Potenzial entfalten. Wer diese innere Kraftquelle anzapft, schafft die Basis für Höchstleistungen. Viele unserer Glaubenssätze stammen von externen Quellen: den Eltern, Lehrern, dem Partner, dem Vorgesetzten oder Freunden. Oft übernehmen wir Einstellungen zu Liebe, Geld, Arbeit, Gesundheit, Beziehungen, Glück oder Erfolg völlig unreflektiert und teils unbewusst. Was wir für unsere Identität halten, stammt keinesfalls zu hundert Prozent von uns. Doch je mehr Sie Ihre Einstellungen auf den Prüfstand stellen, desto näher kommen Sie Ihren wahren Motiven und Bedürfnissen – was Sie ausmacht, was Sie antreibt (Motive), was Sie lieben, was Sie erreichen wollen (Ziele). Und das bildet das Fundament für den Glauben an sich selbst, das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und innere Ausgeglichenheit.

### Perspektivenwechsel helfen, Situationen neu zu bewerten

Stress lässt sich bereits im Kopf abbauen. Gerade beim Bewältigen von Stress kommt dem Denken, Wahrnehmen und Bewerten (mentale, kognitive Prozesse) große Bedeutung zu. Das Stressmodell des US-amerikanischen Psychologen Richard Lazarus (1974) geht davon aus, dass Stress sehr eng an die Bewertung und Beurteilung einer Situation oder eines Ereignisses geknüpft ist. Das heißt, nicht die reale Situation löst den Stress aus, sondern unsere Einschätzung des Problems, unsere Gedanken, Einstellungen, Empfindungen und Überlegungen. Sobald eine Situation von uns als „Bedrohung“ interpretiert oder negativ bewertet wird und wir sie nicht mehr mit unseren bestehenden Ressourcen und Fähigkeiten meistern können bzw. meinen, dies nicht mehr zu können, reagiert unser Körper mit der uralten Alarm- und Notfallreaktion. Es drohen Grübelkreisläufe, die unweigerlich zu Selbstmitleid und Resignation bzw. Unlust führen.

Das Gefühl der Bedrohung resultiert aus unserer Unsicherheit und Angst, Erwartungen und Ansprüche nicht erfüllen zu können, und den möglichen negativen Konsequenzen, die eintreten könnten, wenn die Situation (z. B. eine Präsentation) nicht bewältigt wird. Je größer die Unsicherheit bzw. Angst (vor Fehlern, Konkurrenzsituationen im Alltag und Beruf) und je bedeutungsvoller die möglichen negativen Konsequenzen, desto größer wird unser Gefühl der Bedrohung und damit auch der Stress.

Betrachten wir die Situation oder das Ereignis aus einer anderen Perspektive, relativiert sich das Gefühl der Bedrohung und wir gelangen zu einer angemesseneren Bewertung. Dafür hilft es, sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie empfindet ein Dritter, z. B. mein bester Freund / meine beste Freundin, die belastende Situation? Was würden Dritte in dieser Situation sagen?



Bild: Kerstin Diacont

- Wie beurteile ich die belastende Situation morgen oder im nächsten Monat? Wie werde ich später, z. B. in einem Jahr, darüber denken?
- Wie würde ein weiser Mensch das Geschehen kommentieren?
- Wie wichtig ist die Sache wirklich für mich? Was ist mir wichtiger?

So fällt uns eine Neubewertung der Situation leichter – und das ist häufig auch der Weg aus dem empfundenen Hamsterrad. Erleben Sie innerlich eine problematische Situation im Rückblick, indem Sie eine Geschichte daraus machen, die sich vor etlichen Jahren zugetragen hat. Stellen Sie sich vor, dass Sie Bekannten davon erzählen, einschließlich der Lösung des damals so gewichtigen Problems. Auf diese Weise erkennen Sie, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt (oder es sich von selbst erledigt). Das gibt Ihnen den nötigen Optimismus, auf die gegenwärtige Situation sachlich zu reagieren.

## Bleiben Sie im Hier und Jetzt!

Viele Menschen meinen, sie können auch im Urlaub nicht darauf verzichten, ihre E-Mails zu checken. Der Stress sei nach der Rückkehr andernfalls größer, wenn es gelte, 300 Mails und mehr zu sichten und zu beantworten. Doch jeder Zwischencheck raubt uns Erholung, Energie und Aufmerksamkeit. Vor allem, wenn uns so negative Nachrichten erreichen. Wenn man ehrlich ist, können in der Regel etwa 70 Prozent der E-Mails gelöscht werden, andere haben sich in der Zwischenzeit bereits erledigt. Es ist wichtig, im Urlaub oder in der Freizeit nicht ständig berufliche Themen zu wälzen, sondern sich aufs Hier und Jetzt zu besinnen – sonst wird aus der angestrebten Pause lediglich eine Arbeitsreduzierung, und diese bietet keine Regeneration. Auch hier gilt: Selbstfürsorge!

## Achtsamkeits-Meditation

Alle Gedanken und Sorgen können Sie bei einer Meditation loslassen. Durch Meditation bringen Sie Ihren Körper in einen bewussten Zustand der Ruhe und Entspannung. Es geht darum, zu sich selbst zu finden und Stress sowie den Gedankenfluss zu reduzieren. Hilfreich ist dabei die Vorstellung, Wolken mit den eigenen Gedanken zu und sie vom Wind forttragen zu lassen. Regelmäßig praktiziert, helfen schon zehn Minuten täglich.

## Gedankenhygiene

Negative Gedanken lassen sich mit folgender Technik reduzieren: Stellen Sie sich vor, wie im Kopfkino ein Zug in Ihren imaginären Bahnhof einfährt, sie Ihre negativen Gedanken in die Waggons setzen und der Zug den Bahnhof wieder verlässt. Und wenn Sie die Rücklichter des Zugs im



Bild: Erika Vogl-Kis und Kudryashka / fotolia.de

nächsten Tunnel verschwinden sehen, passiert dasselbe mit Ihren Gedanken. Sie sind weg.

## Selbstführung übers Kopfkino

Eine zentrale Technik im Mentaltraining ist die Visualisierung. Die bildhafte Vorstellung beeinflusst unser Unterbewusstsein und aktiviert Erlebnisnetzwerke im Gehirn. Spitzensportler visualisieren vorab Bewegungsabläufe, um sie im Moment der Realisation optimal vollziehen zu können. Ebenso lassen sich angestrebte Ziele visualisieren. Ein Klient von mir ist Marathonläufer und beschreibt seine Zielvisualisierung für den nächsten Wettkampf so: „Ich sehe mich über den roten Teppich am Frankfurter Römer laufen. Sobald ich dieses Bild visualisiere, steigen mir Tränen in die Augen, weil es noch nie in meinem Leben ein Ziel gab,

das ich so bewusst angestrebt und auf das ich mich so lange vorbereitet habe. Bei jeder Trainingseinheit durchdenke ich Passagen des Wettkampfs.“ Das Vorwegerleben der Zielerreichung weckt Begeisterung, Dynamik, Motivation und aktiviert positive Energien. (Gesundheits-)Ziele, die Sie in Ihrer Vorstellung bereits mehrfach erfolgreich erlebt haben, stärken Ihr Selbstvertrauen und die Willenskraft, diese wirklich zu erreichen. Sie wirken im Sinne von „sich selbst erfüllenden Prophezeiungen“ positiv in die Zukunft. Ein wesentliches Ziel von Mentaltraining ist es, mit der Kraft der Vorstellung Situationen optimal zu meistern, sich vor einem Auftritt zu beruhigen und die beste Leistung abrufen zu können.

Stellen Sie sich einen inneren Bildschirm vor, auf den Sie Ihre Bilder projizieren. Das kann eine Leinwand, ein Bildschirm oder einfach eine weiße (Haus-)Wand

sein. Ihre Vorstellungen sollten besonders anschaulich sein. Füllen Sie Ihre Projektionsfläche mit Farben, Berührungen, Tönen, Gerüchen, Gefühlen und sogar Musik. Nutzen Sie alle fünf Sinne, kurz VAKOG genannt:

- V** – wie visuell: das Sehen (Farben, Details),
- A** – wie auditiv: das Hören von Geräuschen, Tönen, Stimmen
- K** – wie kinästhetisch: das Fühlen, Tasten
- O** – wie olfaktorisch: das Riechen (z. B. Schweiß)
- G** – wie gustatorisch: das Schmecken.

Wichtig ist, dass Sie die Visualisierung regelmäßig im Vorfeld üben, um Ihr Unterbewusstsein zu programmieren. Im Kopfkino lassen sich auch Ruhebilder, „schöne Orte“ (Spaziergang am Strand, Wanderung in den Bergen, auf einem Steg / an einem See sitzen) zur Entspannung visualisieren.

## ZUM THEMA

Heimsoeth, A. (2014) Love it – Leave it – Change it. In: Buchenau, P. (Hrsg.) Chefsache Prävention I: Wie Prävention zum unternehmerischen Erfolgsfaktor wird. Springer Gabler, Wiesbaden, S. 74-77; 82-83; 85-89.

Heimsoeth, A. (2015) Chefsache Kopf: Mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz. Springer Gabler, Wiesbaden.

## Stärken stärken statt Schwächen „sezieren“

Je genauer Sie Ihre Stärken und Schwächen kennen, je realistischer Sie in Ihrer Selbsteinschätzung sind, desto besser gelingt Ihnen Ihr Selbstmanagement. Umso schneller erkennen Sie, wo Sie sich selbst sabotieren und können entsprechend gegensteuern. Das verleiht Ihnen Souveränität, Gelassenheit, Stabilität und Glaubwürdigkeit. Wissen Sie, wer und was Sie sind? Je bewusster Sie sich Ihrer selbst sind, desto besser können Sie mit sich umgehen. Finden Sie Antworten auf Fragen wie: Was tue ich? Wo will ich hin? Was und wer will ich sein? Was zeichnet Ihre Einstellung, Ihre Haltung aus? Welche Prinzipien haben Sie? Was bedeutet das für Ihr Umfeld?

Wer sich seiner Stärken bewusst ist und sich ihnen zuwendet, geht selbstsicher und selbstbewusst durchs Leben, begegnet Herausforderungen gelassener und gerät weniger unter Druck. Selbstvertrauen räumt Zweifel aus. Es bedarf weder des Vergleichs mit anderen noch der Leugnung eigener Schwächen oder der Angst vor Misserfolgen. Dreht sich Ihr Leben um die Optimierung und den Ausbau Ihrer Stärken und Talente? Oder um den Abbau Ihrer Schwächen und Blockaden? Unsere Gesellschaft ist meist überwiegend defizitorientiert. Meist geht es darum, Fehler zu reduzieren und Schwächen zu beheben. Was gut läuft, wird indes als selbstverständlich angesehen. Machen Sie sich bewusst, über welchen Schatz an Fähigkeiten, Begabungen, Talenten und positiven Eigenschaften Sie verfügen. Je bewusster Sie sich Ihres Potenzials sind, desto gezielter können Sie Ihre Stärken beim Ver-

folgen Ihrer Ziele, Visionen oder Wünsche einsetzen. Das sorgt auch dafür, dass Sie zufriedener sind und trägt dazu bei, Aufgaben erfolgreich zu meistern. Der Einsatz von Stärken hilft nicht nur beim beruflichen Vorankommen. Ihre Stärken sind das Fundament, auf dem Ihr Leben aufbaut. Je solider dieses Fundament ist, desto besser können Sie darauf bauen.

Um sich Ihrer Stärken besser bewusst zu werden, beschäftigen Sie sich mit ihnen. Schreiben Sie mindestens 15 Stärken auf. Welche Kompetenzen und positiven Eigenschaften haben Sie? Welche Charaktereigenschaften und Stärken schätzen andere an Ihnen besonders? Was haben Sie schon alles erreicht? Was ist Ihnen gut gelungen? Welche Erfolge konnten Sie schon feiern? Welche schwierigen Situationen haben Sie mit Hilfe welcher Stärken gemeistert?

Mentaler Stabilität liegen die tiefgreifende Überzeugung von den eigenen Fähigkeiten sowie ein Bewusstsein für persönliche Stärken zugrunde. Wie gut wir mit herausfordernden Situationen umgehen, hängt neben sozialen und arbeitsbezogenen Ressourcen entscheidend von unserer persönlichen inneren Haltung und Einstellung ab. Und an der können Sie arbeiten – täglich aufs Neue.

Verantwortlich für Ihre psychische und physische Gesundheit, Ihr Denken, Fühlen und Handeln sind zu hundert Prozent Sie selbst, ebenso wie für Ihre Gesundheit.

## KONTAKT

Antje Heimsoeth  
www.antje-heimsoeth.com

# Impressum

## Verlag

M.A.M. Maiworm GmbH  
Rüdesheimer Str. 40 | 65239 Hochheim  
Telefon 06146 9074-0  
Fax 06146 9074-44  
service@coach-in-magazin.de

**Homepage** [www.coach-in-magazin.de](http://www.coach-in-magazin.de)

## Verlagsleitung

Jürgen Bückler

## Redaktion

Telefon 06146 9074-0  
redaktion@coach-in-magazin.de

Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Dosierungen und Applikationsanweisungen von Medikamenten bzw. von therapeutischen Geräten kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender zu überprüfen.

## Satz- und Gestaltung

Jürgen Bückler  
Telefon 06146 9074-0  
anzeigen@coach-in-magazin.de

## Anzeigenberatung

Martina Eiffinger  
Telefon 06146 9074-40  
anzeigen@coach-in-magazin.de

z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom Januar 2014

**Erscheinung** 6 Ausgaben/Jahr

**Bezugspreis** Einzelheft 4,80 €  
Bezugspreis Inland:  
jährlich € 28,- inkl. Versand

## Druck

Flyeralarm | [www.flyeralarm.de](http://www.flyeralarm.de)

## Bankverbindung

Postbank  
IBAN: DE5750010060064987602  
BIC: PBNKDEFF