

# Individuelles Coaching

---

Die Arbeitswelt in Deutschland hat durchgreifende Veränderungen hinter sich. In Bahnhöfen, Zügen, Airports, Flugzeugen und Hotellobbys sieht man Menschen, die arbeiten: Das Handy am Ohr, den Laptop auf den Knien sind sie ständig unterwegs und immer erreichbar. Flexibilität und Mobilität sind die gefragten Eigenschaften der Akteure in der Wissens- und Informationsgesellschaft, scheinbar wichtige Voraussetzungen für beruflichen und privaten Erfolg. Darüber hinaus fordert der Staat von den Bürgern und Bürgerinnen mehr Eigenverantwortlichkeit. Unternehmen fordern von ihren Mitarbeitern nahezu unbegrenzte Mobilität und Flexibilität. Moderne Technologien machen aus einer Industrie- eine Wissensgesellschaft. Darüber hinaus veraltet Faktenwissen sehr rasch, was dazu führt, dass lebenslanges Lernen und Schlüsselqualifikationen die Basis für den zukünftigen Wohlstand der Gesellschaft bilden.

Die neue Kultur der Mobilität bringt fest verankerte Strukturen erheblich ins Wanken und zwar nicht nur in der Wissens- und Arbeitsgesellschaft, sondern auch in Familie und Partnerschaft. Dabei muss auch ein neues Gleichgewicht gefunden werden zwischen Arbeits- und Lebenswelt und dem Wert der Arbeit für den Einzelnen.

Wandel und Veränderungen müssen nichts Negatives bedeuten, sind sie doch die Voraussetzungen für jegliche Weiterentwicklung. Aber, Veränderungen rütteln erst einmal auch an Strukturen und Gewohnheiten und bringen ein System in ein Ungleichgewicht. Natürlich, jede Veränderung birgt Risiken und Chancen in sich.

Die Erfahrung zeigt, dass den Beschäftigten immer mehr Verantwortung für die eigene Arbeitskraft eingeräumt wird und leider ist auch offensichtlich, dass Mitarbeiterfürsorge, die Verantwortung des Arbeitgebers, sich auch um den Erhalt der persönlichen Arbeitsressourcen eines jeden Mitarbeiters zu kümmern, verbesserungsbedürftig ist. Im Wesentlichen findet eine „Entgrenzung der Arbeit“ statt: Flexibilisierung der Arbeitszeiten, Betriebsstrukturen wandeln zu sich veränderten Projekt- und Teamstruk-

turen und werden begleitet von Deregulierung von Arbeitsverhältnissen. Die Aufweichung der Abtrennung von Arbeit und privatem Leben ist die Folge und so wird in manchen Berufsfeldern eine ständige Erreichbarkeit und eine Erledigung beruflicher Dinge von zu Hause oder auf Reisen erwartet. Diese Entgrenzung mündet in einer sehr hohen eigenverantwortlichen Steuerung der Arbeitstätigkeit – verbunden aber auch mit Entscheidungsdruck, manchmal Überforderung und dem steigenden Risiko des Scheiterns. Die Konsequenzen für den Einzelnen und für die Unternehmen sind offensichtlich: Neben Depressionen ist Burn-out eine der häufigsten Krankheitsgruppen. Die psychischen Erkrankungen haben seit 1995 um satte 80% zugenommen! Der entstandene Arbeitsausfall beläuft sich im Jahre 2010 auf 5,1 Mrd. Euro, so der Bericht der Bundesregierung: „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2010“.

Jahr für Jahr entstehen durch Erkrankungen im Arbeitsprozess ein zusätzlicher Schaden von 225 Mrd. Euro. Das ist ein Zehntel des gesamten Bruttoinlandsprodukts.

Die Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ist heutzutage nicht mehr eine betriebswirtschaftliche Kennzahl unter vielen, sondern die betriebliche Größe, die auf die Wettbewerbsfähigkeit des gesamten Unternehmens durchschlägt. Was wir brauchen ist ein konsequenter Arbeits- und Gesundheitsschutz und wirksame und aktive Strategien gegen Burn-out und Mobbing. Gesundheit ist ein hohes Gut! Jeder Euro, der pro beschäftigte Person im Jahr in betriebliche Prävention investiert wird, wird mehr als doppelt positiv zu Buche schlagen! Akteure im Arbeitsprozess sind aufgefordert jetzt zu qualifizieren, Vorsorge zu tragen und gegen zu steuern! Vor diesem Hintergrund kommt der Selbstfürsorge eine wichtige Funktion zu. Diese ist bei vielen Menschen jedoch noch auszubauen.

Coaching wird nach wie vor als eine Unterstützung angesehen, die erst kurz vorm Burn-out oder in sehr großen Identitätskrisen in Anspruch genommen wird.

Stattdessen kann Coaching in genau dem alltäglichen Arbeitsstress und in der Anforderungsvielfalt helfen. Das bedeutet im Klartext, sich Unterstützung einzuholen bei der Umsetzung von eigenen Arbeitsprioritäten, Klarheit in Entscheidungen zu treffen und die eigenen Grenzen zu wahren. Aber auch gegenüber dem eigenen „Arbeitstier“ in sich selbst. Coaching hilft konsequent aktive und durchdachte Entscheidungen zu treffen, oder auch „nur“ um neue Wege zu finden, um Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten und Zufriedenheit und Erfolg für sich selbst zu sichern.

## Ihre Vorteile

---

- Beratung von Konzepten und Strategien
- Zielorientierte und effektive Entscheidungsfindung
- Analysen und Auswertungen von betrieblichen Maßnahmen
- Unterstützung bei Organisationsveränderungen, Organisations- und Personalentwicklung
- Weiterbildungsberatung, Profiling und Ressourcenfindung
- Reflexion und Auswertung von betrieblichen Strukturen
- Abbau von Konfliktpotentialen
- Akzeptanz- und Imageberatung
- Erweiterung der Sozialkompetenz
- Konfliktbewältigung
- Konfliktmanagement im Prozess
- Gesprächs- und Verhandlungsführung in Projekten und bei Prozessen der betrieblichen Gestaltung
- Kosten sind steuerrechtlich absetzbar!



Ihr Coach für alle Fragen der Arbeitswelt



## Barbara Zahn

Dipl.-Soziologin

Systemische Beraterin & Therapeutin  
Businesscoach, Consultant & Trainer © TÜV

**Ich unterstütze Sie gerne, rufen Sie mich an!**

**abc-z** Beratung & Bildung  
Am Zollanger 7 - 85402 Kranzberg

Telefon 08166 99 54 51  
Telefax 08166 99 49 81 1  
Mobil 0160 93 42 90 74  
info@abc-z-kompetenzen.de  
www.abc-z-kompetenzen.de

# Ihr persönlicher Coach



**Kompetenzen für die Arbeitswelt**



**Kompetenzen für die Arbeitswelt**