

Warum Stress ein Geschenk für die Praxis sein kann

| Christian Bremer

Oft sind die Dinge nicht so, wie sie sein sollen: Ein Kunde soll kaufen, tut es aber nicht. Ein Mitarbeiter soll pünktlich sein, tut es aber nicht. Ein Chef soll besser informieren, tut es aber nicht. Wenn mit der betroffenen Person gesprochen werden kann und diese ihr Verhalten ändert, gibt es kein Problem. Ein Problem entsteht dann, wenn diese Gespräche nicht gewirkt haben und es immer noch so ist, wie es nicht sein soll. So entstehen stressbeladene Gedanken, die Frust, Ärger, Wut, Verzweiflung oder Aggression auslösen können. Genau an der Stelle kann die Coachingmethode The Work helfen. Dies belegt auch die US-amerikanische Stanford University.

Viele Menschen investieren sehr viel Zeit und Energie in den Versuch, Dinge zu ändern, die nicht änderbar sind. Damit stemmen sie sich unter größtem Energieaufwand gegen die Wirklichkeit. Dies lässt sich damit vergleichen, Katzen das Bellen beibringen zu wollen oder dem Regen zuzurufen, dass er aufhören soll zu regnen. Viele Menschen lassen sich von ihrem Verstand in die Irre leiten und glauben, die Wirklichkeit diktieren zu können und stellen sich ein Idealmaß vor, welches nie in Erfüllung gehen wird. Sie kleben an einem Ideal fest.

Die Funktion von Stress ist eine Art Alarmzeichen: „Du wendest Dich gegen das, was ist, obwohl Du es nicht ändern kannst, weil es nicht in Deiner Macht steht. Nimm die Energie, die Du für diesen sinnlosen Widerstand verschwendest und investiere sie lieber da, wo sie wirkt“. Wenn die Wirklichkeit nicht zu verändern ist, macht es keinen Sinn, diese Veränderung länger zu wollen, sondern es macht Sinn, den Gedanken über die Wirklichkeit zu verändern.

Die Leistung von The Work lässt sich mit einem Bild beschreiben: Ein Dorf ist so sehr von dichtem Nebel umgeben, dass nur ein Kirchturm (Analogie für Fakten und unterschiedliche Sichtweisen auf Fakten) von mehreren vorhandenen zu sehen ist. Wenn sich der Nebel lichtet, erkennt der Betrachter des Dorfes vier

„Die Funktion von Stress ist eine Art Alarmzeichen: „Du wendest Dich gegen das, was ist, obwohl Du es nicht ändern kannst, weil es nicht in Deiner Macht steht ...“



oder fünf weitere Kirchtürme (Fakten sowie verschiedene Sichtweisen auf Fakten) und hat so ein umfassenderes Bild vom Dorf. Ein Ergebnis von The Work kann darin bestehen, für eine Lichtung des Nebels zu sorgen und so den Blick frei zu machen für eine Erkenntnis der weiteren, in Wahrheit vorhandenen Türme (Fakten und unterschiedliche Sichtweisen auf Fakten). So kann erkannt werden, was bereits vorhanden ist, aber vorher unsichtbar war.

Stress macht schlau

Für ein stressbeladenes Gefühl (Angst, Überforderung, Wut, Hoffnungslosigkeit) ist ein vorheriger, stressbeladener Gedanke notwendig. Denn: Nicht eine Aufgabe oder Situation an sich bewirkt den Stress, sondern die Gedanken über die Aufgabe oder die Situation. Das ist der Grund dafür, warum ein und dasselbe den einen Menschen sehr stark stresst und dem anderen nichts bedeutet oder gar Freude bereitet. Daher werden diese Gedanken mit The Work bearbeitet, um auf das Gefühl Einfluss zu nehmen.

Die Coachingmethode The Work unterstützt dabei, stressbeladene Gedanken so zu bearbeiten (englisch „to work“, arbeiten), dass sie weniger Stress auslösen. Eine der zentralen Ideen besteht darin, dass Stress immer dann entsteht, wenn sich Menschen mit der Realität anlegen und diesen Kampf in jedem Fall verlieren werden. Durch das erstmalige offene und wirkliche Akzeptieren von dem, „was ist“, entstehen neue Energien und neue Ideen, um das, „was ist“, eventuell zu verändern oder sich neuen Dingen und Sichtweisen zuzuwenden. So wird die alte Weißheit „Stress macht dumm“ zu „Stress macht schlau“.

Fallbeispiel

Das Vorgehen von The Work wird hier an einem Fallbeispiel aus einem Coaching

erläutert. Der stressbeladene Gedanke, der mit The Work bearbeitet wurde, lautete: „Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen!“

In jeder Branche empfinden die meisten Menschen Zeitnot und fühlen sich so gestresst. Natürlich löst der Gedanke „Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen!“ stressbeladene Gefühle wie Überforderung, Hilflosigkeit oder Kraftlosigkeit aus – weil kein Mensch mehrere Dinge gleichzeitig mit hoher Qualität tun kann. Jeder hat bereits die Erfahrung gesammelt, dass bei dem Versuch, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen, Fehler passieren, die schnell zu Mehrarbeit führen. So dauern die Aufgaben länger, als wenn Prioritäten gesetzt würden. Es ist nicht ein Brief, eine E-Mail oder ein Fax, was den Stress auslöst, weil diese Dinge nichts tun können. Sie sind nur Zeichen auf Papier oder auf dem Bildschirm, sie können gar nicht stressen. Es sind die Gedanken über den Brief, die E-Mail oder das Fax, was stresst. Hinzu kommt noch, dass der Wunsch nach weniger Briefen, E-Mails oder Faxen aus zwei Gründen unvernünftig ist: Sehr wahrscheinlich wird er sich nicht erfüllen und wenn er sich erfüllt, ist der Arbeitsplatz in Gefahr. Es sind also nicht die Fakten, die stressen, sondern unsere persönlichen Lieferungen, die uns stressen. Die lässt sich auch daran erkennen, dass dieselbe Situation den einen Menschen sehr stark stresst und den anderen gar nicht stresst. Daher ist das Ausschlaggebende nicht die Situation, sondern die persönliche Wahrnehmung (also die Gedanken), die Stress auslösen.

Die Bearbeitung des Gedankens hat folgendermaßen ausgesehen: Auf der einen Seite erkennt die Person bei der Bearbeitung, dass sie bereits allein der Gedanke stresst (Gefühle der Überforderung oder Freudlosigkeit) und stellt sich vor, wie ein Arbeitstag ohne diesen aussehen würde (zuversichtlich und konzentriert arbeitend). Danach werden Umkehrungen und Beispiele für diese aus dem eigenen Leben gefunden, warum diese Umkehrungen auch wahr oder wahrer sind. Aus dem Gedanken „Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig machen“ wurden vom Coachee folgende Gedanken durch Umkehrungen gefunden:

Ich darf nicht (Gegenteil von „müssen“) mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen.

- Mit diesem Gedanken würde ich ja genau das tun, was mir jeder Experte für Zeitmanagement und Arbeitsorganisation rät – außerdem will mein Chef ja auch, dass ich schnell und ohne Fehler arbeite. Das schaffe ich nur, wenn ich „eins nach dem anderen“ bearbeite.
- Wenn ich mir vorstelle, wie ich mit

diesem Gedanken arbeite, wird mir wohliger im Herz: Ich sehe die Arbeiten vor mir, sortiere sie nach Prioritäten und gehe mit Elan und Kontrollgefühl an meine Arbeit. Das macht Spaß! Außerdem würde ich nicht mehr so fahrig sein und käme sicherlich nicht so abgekämpft nach Hause – so hätte ich auch noch mehr Kraft für meine Familie und meine Hobbies.

- Ohne diesen Gedanken produziere ich Fehler – wie letztens, als ich dem

ANZEIGE



KURZINTERVIEW mit Christan Bremer

„Natürlich führt das Festhalten an solchen Gedanken zu Stress, Wut oder Angst. Nach einem Coaching ist deutlich, dass auch andere, entspannende und kraftgebende Gedanken sehr wohl wahr sind.“

Wie nützt „The Work“ ganz konkret Praxisinhabern und Zahnärzten?

Die Art und Weise zu denken, hat starke Auswirkungen auf den Praxiserfolg und die Patientenversorgung. Die beste Wirkung hat sich in meinem Coaching von Praxisinhabern/-innen natürlich bei der Bearbeitung von konkreten, stressbeladenen, personen- oder praxisbezogenen Gedanken gezeigt. Die Fakten in einer stressbereitenden Situation lassen sich nicht ändern, wohl aber die Gedanken über die Situation. Hier einige Beispielgedanken aus der Zeit vor dem Coaching:

1. „So viele Schmerzpatienten wie heute, das schaffe ich einfach nicht mehr“.
2. „Meine Mitarbeiterin sollte mir besser zuhören“.
3. „Ich werde bald Konkurs gehen“.

Natürlich führt das Festhalten an solchen Gedanken zu Stress, Wut oder Angst. Nach einem Coaching ist deutlich, dass auch andere, entspannende und kraftgebende Gedanken sehr wohl wahr sind. Hier einige Beispielgedanken nach dem Coaching:

1. „Ich versorge die Patienten heute, weil ich das in der Vergangenheit schon unzählige Male geschafft habe“.
2. „Ich sollte meiner Mitarbeiterin besser zuhören – und zwar nachdem ich ihr die Frage gestellt habe, warum es ihr so schwer fällt, mir zuzuhören“.
3. „Ich werde auf keinen Fall bald Konkurs gehen, weil ich diese schweren wirtschaftlichen Zeiten schon zweimal erfolgreich durchlebt habe“.

Selbstredend lebt und arbeitet es sich mit den Gedanken nach dem Coaching wesentlich entspannter und erfolgreicher. Das „Problem“ ist das natürlich gleiche, doch die Perspektive und Herangehensweise ist

eine viel wertvollere. Sehr interessant ist es auch, Konflikte im Praxisteam und Gedanken über Patientengruppen zu bearbeiten.

Das Prinzip von „The Work“ folgt schon eher einem spirituellen Weg, oder?

Nein – oder ja, das hängt von der Definition „spirituell“ ab. „The Work“ hilft dabei, Zugang zu den eigenen Emotionen bzw. Gedanken zu finden. Dies mag auf den ersten Blick spirituell wirken, auf den zweiten Blick ist es eine durchaus nachvollziehbare Methode. Bei „The Work“ geht es einerseits darum, auf sich und die eigenen, stressbereitenden Gedanken zu hören. Andererseits werden diese Gedanken so bearbeitet, dass neue Energie für ein Umgehen mit alltäglichen „Problemen“ da ist. Beide Phasen haben einen fundierten, rationalen Hintergrund und werden bspw. von der renommierten Stanford Universität befürwortet. Daher denke ich, dass es um einen emotionalen Weg geht, der oft rational nicht nachzuvollziehen ist. Gut ist, was wirkt.

Wieso glauben Sie selber an „The Work“?

Weil sie wirkt. Meinen Stress kann ich so schnell und wirklich wirksam bearbeiten. Ich habe diese Methode anfangs selbst als Teilnehmer in einem „The Work“-Seminar kennen- und schätzen gelernt. Natürlich haben auch Coaches und Trainer stressbereitende Gedanken, die es zu bearbeiten gilt. Aus meinem Alltag ist eine Beschäftigung mit meinen Gedanken nicht mehr wegzudenken, weil ich so immer wieder eine Erleichterung spüre. Dies trägt nicht nur meinem beruflichen Erfolg bei, sondern auch einer glücklichen Lebensführung.

Kunden die falsche Information gegeben habe.

- ... oder als ich einem Kollegen „im nebenbei“ eine falsche Information gegeben habe, sodass er Ware zu einem falschen Kunden gesendet hat.

Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig unterlassen (Gegenteil von „erledigen“).

- Wenn ich fünf Aufgaben habe und Prioritäten setzen will, muss ich mich für eine Aufgabe entscheiden und vier Aufgaben unterlassen.

- Einer meiner Kollegen versucht mir immer wieder, seine eigenen Aufgaben zuzuschieben – ich müsste da einfach mal Nein sagen und diese Aufgaben unterlassen.

Ich muss mehrere Pausen (Gegenteil von „Aufgaben“) gleichzeitig erledigen.

- Ich sollte wirklich häufiger Pausen machen – dann habe ich nachmittags noch viel mehr Kraft und automatisch mehr Spaß an der Arbeit.
- Letztens habe ich eine Woche lang jeden Tag eine kleine Pause gemacht, das hat mir richtig gut getan – unter dem Strich habe ich sogar mehr geschafft als sonst. Mein Kollege (Gegenteil von „ich“) sollte mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen.
- Mein Kollege ist „eigentlich“ für drei Aufgabenbereiche zuständig, kümmert sich aber nur um zwei davon – der Rest bleibt bei mir und einem anderen Kollegen liegen. Ich sollte ihn daraufhin ansprechen.

ANZEIGE



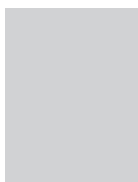
- Mein Kollege arbeitet sehr oft sehr genau und steigert sich in eine Aufgabe hinein, so dass er für sehr lange braucht und ich ihm dann ganz oft aus Termingründen dabei helfe, rechtzeitig fertig zu werden. Ich werde ihm sagen, dass das so nicht mehr funktioniert und er mehrere Arbeiten im Blick haben muss.

Diese Bearbeitung erscheint oft auf den ersten Blick als „Wortklauberei“ oder als „Denkakrobatik“. Auf den wichtigen zweiten Blick spürt der Coachee durch diese Bearbeitung tief in seinem Inneren, dass andere Gedanken als der Stressgedanke ebenso wahr oder sogar wahrer sind. Dies ist oft eine tief bewegende Erleichterung, weil sich der Stressgedanke in seiner Absolutheit auflöst und durch entspanntere Gedanken ergänzt wird. Manchmal wird dann, wie in diesem Beispiel, gehandelt, manchmal reichen aber auch schon die weiteren Gedanken aus, um sich die Situation mit größerer Leichtigkeit zuzuwenden.

Dieses Beispiel zeigt ganz deutlich: Stress ist ein Geschenk, weil er uns aufzeigt, dass wir etwas Unmögliches versuchen und darüber nachdenken sollten, wie wir eine Situation anders betrachten und angehen können.

Letztlich lässt sich die Kraft von The Work nicht beschreiben, man muss sie erlebt haben. Hierfür findet sich auf der Website des Autors unter www.christian-bremer.de/thework eine Anleitung für eine eigenständige, persönliche Beschäftigung mit The Work. Mit dieser Anleitung werden in einer ruhigen Minute persönliche stressbeladene Gedanken auf den Punkt gebracht und so bearbeitet, dass neue, entspannte Sichtweisen und Handlungen entstehen können. Und wenn Sie jetzt verärgert oder gestresst denken sollten „Dafür habe ich keine Zeit!“ ist das der erste Gedanke, den sie bearbeiten können.

autor.



Christian Bremer arbeitet seit mehr als 18 Jahren als Coach und Trainer. In Deutsch und Englisch sorgt er europaweit für „Glückliche Kommunikation“. Er gehört zu den ersten Coaches in Europa, die eine Ausbildung in The Work genossen haben. Seine Kunden sind er-

folgreiche Unternehmen aus dem Mittelstand und dem Konzernbereich. Gratis-Selbstlernprogramme und weitere Informationen finden sich unter www.christian-bremer.de

kontakt.

BREMER Coaching und Training

Landgrafenstraße 32–34, 44139 Dortmund

Tel.: 02 31/4 75 05 47

1 / 2
ANZ