

Interview mit Markus Frey



Markus Frey, Seminarleiter, Vortragender und Coach.

www.stressfrey.de

Was sind Ihrer Erfahrung nach die Hauptauslöser von Stress-Situationen im Berufsalltag bei Führungskräften und Selbstständigen?

Grundsätzlich sind eine Vielzahl von Auslösern möglich. Klassiker sind der Ergebnisdruck und Konfliktsituationen unterschiedlichster Art. Entscheidend ist allerdings die subjektive Bewertung der Auslöser durch den Betroffenen, insbesondere die Bewertung seiner persönlichen Ressourcen, das anstehende Problem bewältigen zu können.

Woran erkennen Sie, dass jemand in Gefahr ist, langfristig durch Stress Schaden zu nehmen?

Deutliche Kennzeichen sind häufig die Äußerungen des Betroffenen über das Leben im Allgemeinen und die Arbeit im Speziellen. Die Alarmglocken sollten vor allem angehen, wenn Menschen, die früher wenig dazu neigten, plötzlich mit zynischen Sprüchen über Mitarbeiter und Kunden auffallen und immer häufiger gereizt reagieren. Dies ist übrigens eines der deutlichsten Kennzeichen für eine Burnout-Gefährdung. Dazu kommen natürlich jegliche Art von körperlichen Symptomen, u.a. die Klassiker Schlafstörungen, Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen. Häufig muss man aber auch konstatieren, dass Betroffene einen Lebensstil pflegen, der zusätzlich dafür sorgt, dass verbrauchte Energie nur noch in äußerst ungenügender Weise ersetzt wird. Wenn ich sage, dass Verantwortungsträger häufig ein ziemlich suboptimales Management ihrer eigenen Energie betreiben, dann ist das noch sehr zurückhaltend ausgedrückt!

Was hindert Führungskräfte und Selbstständige Ihrer Meinung nach daran, sich dieser Gefahr rechtzeitig bewusst zu werden, ihr zu stellen und frühzeitig gegen zu steuern?

Eine Menge. Zunächst einmal das lange gepflegte Selbstbild, dass man das alles doch schon selbst „in den Griff“ bekommen würde. Das korrespondiert mit einer gesellschaftlichen Entwicklung, in der es nach wie schwierig ist, Schwächen zu zeigen, insbesondere in der extrem leistungs- und resultateorientierten Welt, in der sich Unternehmer, Führungskräfte oder auch Politiker bewegen.

Dazu kommt häufig ein eher kurzfristiges Denken. Um dieses zu überwinden, könnte eine ehrliche, am besten von einem Arzt oder Heilpraktiker unterstützte, Antwort auf folgende Frage helfen: „Kann ich so, wie ich heute lebe und arbeite auch morgen, in einem Jahr, zwei oder fünf Jahren noch arbeiten?“

Welche Schritte gehen Sie mit Ihren Klienten, die sich der Gefahr bewusst sind und Ihr Expertenwissen in Anspruch nehmen wollen?

Bei Coaching-Kunden ist der erste große Schritt schon getan, wenn sie Kontakt mit mir aufnehmen. Das ist gerade für Führungskräfte und Unternehmer, die sich in der Regel als „Macher“ verstehen, besonders schwer. In einem (kostenfreien) Erstgespräch, werden dann u.a. die Ziele, Erwartungen und Wünsche des Coachees abgeklärt und es wird möglichst präzise formuliert, welches Problem als erstes angegangen wird und gegebenenfalls welches als zweites, drittes etc. Manche erachten es als hilfreich, parallel zum Coaching eine meiner Publikationen, z.B. das Buch „Den Stress im Griff“, oder auch den Online-Kurs „Stress-Coach-Brief“ durchzuarbeiten. Generell ist mir wichtig, dass der Coachee im Verlauf des Coachings zu konkreten Entscheidungen kommt und eine entsprechende Umsetzungsbereitschaft mitbringt. Für ein bloßes „gut-dass-wir-darüber-gesprochen-haben“ bin ich nicht der richtige Mann.

Was tun Sie selbst zur Stress-Prävention?

Alles, was ich auch meinen Coaching-Kunden, den Seminarteilnehmern und den Zuhörern meiner Vorträge empfehle! So arbeite ich selbst zwar auch recht viel. Gemäß dem alten Sportlerspruch „Wer nicht regeneriert, verliert!“ achte ich aber geradezu stur darauf, dass ich meine Erholung habe. Dazu zählen insbesondere mein Nachtschlaf und ein wöchentlicher Ruhetag. Auch Sport und eine vitalstoffreiche Ernährung gehören dazu. Vor allem aber passe ich sehr darauf auf, was für Gedanken ich in mein Oberstübchen lasse. Dabei helfen mir auch verschiedene Techniken aus dem Bereich des mentalen Trainings.

Herzlichen Dank für das Gespräch!