

„Liebe Deinen Job - oder such` Dir einen besseren!“

So werden Sie wieder glücklich: Aktuelles Blitz-Tip-Interview mit den Business-Coaches von Fast Forward Sandra Stürmer und Kay Bröder

Heusenstamm. Sie werden gemobbt, in Ihren Kompetenzen beschnitten, bekommen nur noch negatives Feedback und ihre Vorgesetzten erhöhen den Druck. Oder: Sie fühlen sich in Ihrem Job unterfordert, sind gelangweilt, sehen keine Perspektiven und sind frustriert.

Beides führt zum gleichen Ergebnis: Sie haben Selbstzweifel und Ihr Privatleben leidet darunter, Sie kapseln sich ab, ziehen sich zurück und alles ist negativ.

Immer mehr neue Zusammenhänge erkennen Wissenschaftler zwischen dem psychischen Druck im Job und Krankheiten. Es macht den Körper krank, aber auch die Seele, wie sich an der gigantischen Zahl der Diagnosen für Schlaf- und Angststörungen, Depressionen und Burnout ablesen lässt. Dumm nur, wenn man aus seinen starren Verhaltensmustern nicht mehr herausfindet. Die Business-Coaches Sandra Stürmer und Kay Bröder vermitteln Methoden, mit denen Sie aus diesem negativen Zustand ausbrechen können.

Blitz-Tip: Kündigungen sind in der heutigen Zeit nichts Ungewöhnliches. Warum nimmt es die

Betroffenen trotzdem so sehr mit?

Sandra Stürmer: Wenn Sie Karriere machen, engagieren Sie sich stark - oft auch auf Kosten Ihres Privatlebens. Deshalb trifft Sie eine Kündigung auch persönlich. Hinzu kommen Zweifel, wie die Frage: Wie viel Schuld liegt bei mir? Bin ich ohne den Job überhaupt noch etwas wert? Tatsächlich ähnelt das, was Sie nach einer Kündigung durchmachen, den Phasen, die Sie auch nach dem Ende einer Liebesbeziehung durchleben: Verweigerung, Wut, Depression, innere Leere.

Blitz-Tip: Wie kann ich damit umgehen und wie können Sie mir als Coach hier helfen?

Kay Bröder: Sie sollten sich diesen Gefühlen stellen und die Situation akzeptieren und sich auf die positiven Dinge fokussieren. Sich die Zeit nehmen, Bilanz zu ziehen, und sich fragen: Was hätte ich anders ma-



Sandra Stürmer (r.) und Kay Bröder im Interview mit Blitz-Tip-Chefredakteurin Elke Awiszus. Foto: Hofmann

chen können? etc. Wir als Coaches können Sie durch neueste Verhaltenstechniken bei ihrer Neuorientierung unterstützen.

Blitz-Tip: Was ist die wichtigste Voraussetzung für einen Neuanfang?

Sandra Stürmer: Zuerst sollte man überlegen, welche Fähigkeiten man mitbringt und welche Ziele man hat. Sie müssen erst herausfinden, in welche Richtung Sie gehen wollen.

Blitz-Tip: Woran merke ich, dass ich in meinem bestehenden Job etwas ändern muss?

Kay Bröder: Wenn die Unzufrie-

denheit so groß ist, dass Sie sich ständig fragen: Was könnte ich stattdessen machen? Was will ich überhaupt für meine Zukunft?

Blitz-Tip: Was empfehlen Sie?

Kay Bröder: Es muss ja nicht immer sofort ein kompletter Neuanfang sein. Manchmal helfen schon kleine Änderungen, um Probleme aus der Welt zu schaffen und wieder Begeisterung für den bestehenden Job zu bekommen.

Blitz-Tip: Gibt es so etwas wie chronische Unzufriedenheit?!

Sandra Stürmer: Selbstverständlich, die Gefahr ist allgegenwärtig. Viele machen sich nicht bewusst, ob sie zufrieden sind oder nicht. Sie nehmen die Umstände als gegeben hin und verlernen, auf sich selbst zu hören. Sie erkennen gar nicht, was stört ... und betäuben sich. Dabei spielt es keine Rolle, ob Alkohol oder stundenlanger Fernsehkonsum das Mittel zum Zweck sind.

Blitz-Tip: Wie helfen Sie?

Sandra Stürmer: Die Möglichkei-

ten, durch inneren Ausgleich für mehr Zufriedenheit und Lebensqualität zu sorgen, sind vielfältig. Wir als Coaches verfügen über die nötige Fachkompetenz, um durch gezielte Nachfragen und viele andere Techniken sicher und schnell durch den Prozess zu führen, sodass Sie Ihre Ziele nachhaltig erreichen. Zudem sollten sie bereit sein, sich für neue Themen und Sichtweisen zu öffnen. Wir als Coaches müssen in der Lage sein, die analytische Distanz wieder herzustellen.

Sandra Stürmer hat Marketing und Kommunikation studiert und mehrere Coaching-Ausbildungen abgeschlossen. Darüber hinaus ist sie Mutter zweier Kinder.

Kay Bröder hat BWL studiert und fundierte Erfahrung in unterschiedlichen Führungspositionen. Nach dem Studium absolvierte er mehrere Coaching-Ausbildungen und ist heute zertifizierter Business-Coach.

Wer Lust hat, mehr zu erfahren, kann ein kostenloses Erstgespräch vereinbaren. Anruf bei Fast Forward in Heusenstamm unter 06104/94585-0 genügt. Infos vorab gibt es unter www.fast-f.eu.