

Infotreffen Coaching vom 17. Juni 2017

Wie kann ich Situationen von Überforderung und Stress im Alltag oder im Beruf besser meistern?
Was hilft mir, den Erwartungen des Umfeldes gerecht zu werden?

Um dies und noch viel mehr Wissenswertes über dieses Thema zu erfahren, reiste ich mit weiteren acht interessierten Frauen und einem Herrn ins USZ. Wir waren gespannt, was uns Nadine Waldvogel, Inhaberin der nw GmbH (www.nwgbh.ch), zu diesem Gebiet vermitteln würde.

Nach einer kurzen Einführung über Gesprächs- und Feedbackregeln stellte uns Nadine die „Identitäts-Säulen“ (ID) vor. Die ID jedes Einzelnen besteht aus den fünf Säulen Beruf, Familie/Freunde, Gesundheit, materielle Werte und immaterielle Werte. Die Referentin bat uns, zu jeder Säule schriftlich Fragen zu beantworten. So mussten wir uns Gedanken machen, was Gesundheit für uns bedeutet, welchen Stellenwert die Arbeit in unserem Leben hat, wer uns in unserem sozialen Umfeld wichtig ist und was uns Geld bedeutet. Und ist das, was ich tue, sinnvoll und entspricht es mir? Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf positive Aspekte und persönliche Stärken gelegt. Ich fand



es spannend, „meine ID“ auf diese Art aufzuschlüsseln und musste merken, dass ich nicht alle Fragen gleich gut beantworten konnte.

Als Nächstes führte uns Nadine in das Konzept des Wahrnehmungsrades ein. Dabei geht es darum, Personen aus dem privaten Umfeld mit Hilfe von Kreisen und Strichen

aufzuzeichnen. Mit der Dicke und Länge der Striche wird differenziert, wie nahe einem die Person steht. Je weiter der Kreis mit dem Namen der Person von meinem Kreis entfernt liegt und je dünner der Strich ist, desto schlechter oder loser ist der Kontakt zwischen uns. Bei schwierigen Beziehungen kann es Sinn machen, sich die Frage zu stellen, wieviel Energie ich bereit bin, in diese Beziehung zu investieren.

Im Weiteren betonte Nadine Waldvogel, dass es wichtig ist, sich jeden Tag bewusst ein „Energie-Fenster“ von 30 Minuten einzuplanen. Während dieser Zeit soll etwas getan werden, was einem gut tut und Energie gibt.

Für eine einfachere und energiesparendere Bewältigung von Alltagssituationen kann es sich lohnen, sich an einem „Wenn-Dann-Plan“ zu orientieren. Dabei sollen alte Muster verlernt und neue Automatismen trainiert werden. Zu einer bestimmten bekannten Situation wird ein „Wenn-Dann-Plan“ erstellt, zum Beispiel „WENN ich am Morgen den Kaffee trinke, DANN nehme ich die Medikamente ein“ oder „WENN mich XY anruft, DANN atme ich erst 3x tief durch, bevor ich den Hörer abnehme“.

Am Schluss stellte uns Nadine das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) vor. Das ZRM ist ein Selbstmanagement-Training und orientiert sich am Rubikon-Prozess, der in die Punkte Bedürfnis, Motiv, Intention, präaktive Vorbereitung und Handlung unterteilt ist. Gut verständliche Fallbeispiele und weitere Informationen unter: www.zrm.ch.

Durch die offene Art von Nadine Waldvogel, wie sie über persönliche Situationen berichtete, gelang es ihr von Anfang an eine angenehme, vertrauenswürdige Atmosphäre zu schaffen. Einfühlsam ging Nadine auf Schilderungen von Teilnehmern ein und verknüpfte diese gekonnt mit wissenschaftlichen Studien.

Für mich vergingen die Stunden wie im Fluge. Nadine hätte noch viel Interessantes zu erzählen gewusst, und ich hätte noch lange zuhören können. Vielen Dank für den spannenden Anlass.

CUORE MATTO

Evelyn Ulber