

F O K U S S I E R U N G
BEWUSSTE BURNOUT-PRÄVENTION
FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



TRANSFORMATION DURCH INTENSIVCOACHING

„Es ist schön zu leben, weil Leben anfangen ist, immer, in jedem Augenblick“.

Cesare Pavese

WER DAUERGEFORDERT IST, DARF SICH NICHT HÄNGEN LASSEN.



Untersuchungen zeigen die Dauerbelastung von Führungskräften deutlich auf. So wurde beispielsweise erforscht, dass jene Führungskräfte, welche die meisten Wochenarbeitsstunden absolvieren, gleichzeitig am wenigsten Ferientage beanspruchen. Die Dauererreichbarkeit durch die modernen Medien hat dazu geführt, dass 85% der Manager/-innen auch während den Ferien ständig erreichbar sind. Weniger als 1/3 aller Führungskräfte nehmen die ihnen täglich zustehende Pause. Diese wenigen Beispiele illustrieren die zeitlichen und inhaltlichen Forderungen.

Die meisten Führungskräfte zeichnen sich zudem durch eine sehr hohe Stressresistenz und Leistungsfähigkeit, verbunden mit hohen Erwartungen an sich selbst und die zu erreichenden Resultate aus. Nicht selten führt genau diese Kombination zwischen Leistungserwartungen und Leistungsfähigkeiten fast unmerklich in eine Überbelastung, die schliesslich, wenn sie nicht angegangen wird, in ein so genanntes Burnout münden kann.

Weil aber Führungskräfte gemeinsam mit ihren obersten Vorgesetzten für die Problematik sensibilisiert sind, fallen Symptome der Überbelastung oft schon in einem frühen Stadium auf. Nämlich dann, wenn durch geeignete Massnahmen ein eigentliches Ausbrennen noch verhindert werden kann. Problematischer ist hier eher das Eingeständnis vor sich selbst, dass nun eine Neuorientierung nötig ist. Einer der Gründe liegt darin, dass die Erkenntnis, die eigenen Grenzen regelmässig zu überschreiten und sich dadurch zu überfordern, als Versagen erlebt wird. Das führt dazu, dass nötige Massnahmen nicht oder zu spät ergriffen werden.

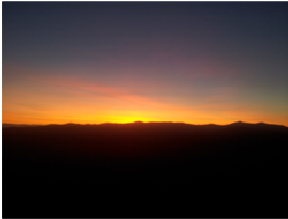
Genau hier setzt unser spezifisches Programm zur Burnout-Prävention an. Es richtet sich an Führungskräfte bzw. InhaberInnen von Schlüsselfunktionen und berücksichtigt gleichermaßen persönliche wie auch betriebliche Bedürfnisse. Ziel ist es, durch eine Kombination von Erholung, alternativer Arbeitsforderung und hochstrukturiertem, fokussierendem Coaching resultatgerichtet Energie, neue Kraft und nachhaltige Perspektiven für den Alltag zu schöpfen. Hierbei sollte das Arbeitsumfeld mit einbezogen werden, weil – im Gegensatz zur landläufigen Meinung - Burnout-Betroffenheiten nicht einfach eine individuelle Erkrankung sind, sondern vielmehr eine durch persönliche wie auch systemische Voraussetzungen mitbedingte Reaktion auf Lebensumstände. Voraussetzung für eine erfolgreiche Veränderung ist deshalb oft eine Kombination von Veränderungsmassnahmen bei sich selbst, in der organisationalen Struktur sowie im Aufgaben- und Zusammenarbeitsprofil.

Für Personen mit diagnostiziertem, akutem Burnout ist kann unser Angebot eine Therapieunterstützung darstellen.

SYSTEMISCHE ANALYSE UND KONKLUSION

Transformationszeit - Eigenzeit: ganz weg vom Alltag – ganz nah bei sich

Unser Parco San Rocco liegt im südwestlichen Piemont, in der Alta Langha. Zu Recht ist die Alta Langha berühmt für ihre Küche, ihre Gastfreundschaft, ihre Weine und die „beste Haselnuss der Welt“. Die einzigartige Landschaft, mit ihren seit Jahrhunderten gepflegten, kleinparzelligen Strukturen, hat einen sinnlichen, sofort entschleunigenden Reiz, der seinesgleichen sucht.



Inmitten dieser Landschaft, in unserer kleinen Wohn- und Arbeitsanlage, kann genau die Ruhe und Atmosphäre der Einkehr gefunden werden, die für eine erfolgreiche Fokussierung auf Neues nötig ist. Castino, der Ort unseres Parco, liegt auf dem zentralen Hügelzug der Langhe, direkt am Schnittpunkt zweier Mikroklimata. Das Wort „Durchatmen“ erhält hier eine sehr klare

Bedeutung, nämlich: Ihre.

Ein Dreiecksvertrag als Grundlage

Es gibt drei Hauptstrategien, um ein hohes Burnout-Risiko zu minimieren:

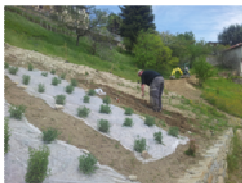
1. Stärkung der individuellen und sozialen Ressourcen
2. Beseitigung von externen Stressoren
3. Verändern des Umgangs mit externen Stressoren



Eine nachhaltige Veränderung erfordert oft Ansatzpunkte auf allen drei Ebenen. Wenn der derzeitige Arbeitgeber ebenfalls an Ihrem Transformationsaufenthalt interessiert ist (z.B. im Sinn von neuen beruflichen Zielen oder Rollenanforderungen), empfiehlt es sich, einen Dreiecksvertrag abzuschließen. Hierbei werden Ziele, Erwartungen, Rahmenbedingungen und Angebote zwischen der direkt betroffenen Person, einer verantwortlichen Führungskraft im Alltag und den Verantwortlichen für das Coaching vor Ort vereinbart. Der Erreichungsgrad von Zielen und Resultaten wird nach dem Aufenthalt gemeinsam ausgewertet.

Natürlich kann auf den Dreiecksvertrag auch verzichtet werden, falls Sie rein persönlich am Aufenthalt interessiert sind. Die betriebliche Umfeldsituation kann in diesem Fall allerdings nur reflexiv einbezogen sein.

Arbeit, Coaching, körperlich fordernde Erholung



Unser Angebot basiert auf minimal 8 Coaching-Stunden pro Woche, der täglich stundenweisen Mitarbeit in unserem Arbeitsatelier oder dem umgebenden Gelände, sowie dem strukturierten Erkunden der inneren Themen durch freie Bewegung in der intakten Natur. Die Teilnehmenden unseres Programms verpflichten sich für minimal 2 und maximal 4 Wochen. Während dieser Zeit sind Kontakte zum Arbeitsumfeld untersagt. Die individuelle Zusammenarbeitsorganisation erfolgt vor Ort.

IN RUHE FOLGERUNGEN ERARBEITEN.

Unser Angebot richtet sich an Personen, die einen bewussten Rückzug als Hinwendung an sich selbst und die persönliche Berufsaufgabe verstehen und zielgerichtet einen Massnahmenplan zur Veränderung der belastenden Alltagssituation entwickeln wollen. Die Coaches unterstützen die Zusammenstellung des nachhaltigen Aktionsplanes und allenfalls auch die diesbezüglich nötigen Planungsgespräche am Arbeitsplatz. Das Coaching folgt den Schritten Analyse – Soll-Entwurf – Aktionsplan – Vorbereitung der Umsetzung.

Je nach Situation können verschiedene Wohnsituationen (Loftstudio, Ferienwohnung) als Aufenthalt gebucht werden.

Damit Ihr Aufenthalt erfolgreich und nachhaltig ist, müssen Sie arbeitsfähig sein. Falls Sie sich körperlich/psychisch sehr erschöpft fühlen, empfehlen wir Ihnen, körperliche Krankheiten durch einen zusätzlichen, von Ihnen vorgängig individuell organisierten, umfassenden Gesundheits-Check ausschliessen.

KOSTEN

Zimmer/Vollpension/Aufenthalt pro Woche und Person, inkl. 8 Coaching-Stunden, sowie Lehr- und Analysematerialien:

Unterkunft	Pro Woche
2-Zimmer – Loft	€ 1500.00
3-Zimmer-Gartenwohnung	€ 1700.00
Zusätzliche Coachings, pro Stunde	€ 65.00

IHRE COACHES

Rita Maria Thoma, 1964, ist Unternehmerin und arbeitet seit 20 Jahren als freischaffende Trainerin und Beraterin. Ihre umfassende Coaching-Kompetenz und langjährige Erfahrung in Individualberatung wird gestützt durch ihre Ausbildungen/ Nachdiplomstudiengänge in Transaktionaler Analyse, in Supervision und Organisationsberatung und in Erwachsenenbildung



David Baer, 1958, ist Unternehmer und seit über 20 Jahren als freischaffender Berater und Trainer tätig. Seine langjährige Erfahrung in Persönlichkeits- und Organisationsentwicklungsarbeit, und Kriseninterventionsberater ist mit Nachdiplomausbildungen in Supervision und in Organisationsberatung sowie einer Weiterbildung in Logotherapie unterlegt.

Ihre Coaches stehen Ihnen je nach Fragestellung einzeln oder gemeinsam zur Verfügung.