

Kognitive Coachingprogramme: (Dauer-)Stress an der Wurzel anpacken

„Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinung über die Dinge.“

Diese Aussage des griechischen Philosophen Epiktet fasst gut den Grundsatz der kognitiven Verhaltensarbeit zusammen, dass unsere Gedanken und Gefühle unser Verhalten unterbewusst steuern. Auf Stress übertragen bedeutet es, dass nicht eine Situation an sich uns stresst, sondern unsere Beurteilung der Situation zur Stressreaktion führt.

In den zweitausend Jahren seit Epiktet ist dieser Ansatz zu einer der bewährtesten und besterforschten psychologischen Methoden geworden, die heute insbesondere in der Burnouttherapie zum Standard gehört. Es ist daher verständlich, dass er seit längerem schon in den USA und Großbritannien als kognitives Verhaltenscoaching auch bei gesunden Menschen eingesetzt wird. Deutschland hinkt da noch hinterher: Weniger als 5% der Coaches hier nutzen kognitives Verhaltenscoaching in ihrer Arbeit.

Im kognitiven Verhaltenscoaching gegen Stress geht es – frei nach Epiktet – darum, die Beurteilung einer Situation so zu verändern, dass sie nicht mehr als bedrohlich wahrgenommen wird und die seit Jahrtausenden bewährte Kampf-oder-Flucht-Stressreaktion auslöst. Anders als zur Steinzeit besteht die Bedrohung heute nicht mehr aus Raubtieren, sondern aus der Angst, Situationen nicht bewältigen zu können, überfordert zu sein oder die Kontrolle zu verlieren – Ängste, die heutzutage durch gebrochene Lieferketten, Energiekrise, Personalmangel und Inflation höchst präsent sind.

Die Gründe für die Beurteilung können in der Persönlichkeit, den Werten, Glaubenssätzen, Fähigkeiten und weiteren Faktoren sein, die einen Menschen ausmachen, und sind oft den Betroffenen selbst nicht bekannt. Im kognitiven Verhaltenscoaching werden sie sichtbar gemacht, dadurch verstanden und leichter veränderbar, denn etwas, das wir nicht (er-)kennen, können wir nicht verändern.

Die konkrete Veränderung kann in der Situation (z.B. dass sich Introvertierte mehr Nachdenkzeit wünschen), Beurteilung (dass eine Situation gar nicht so bedrohlich ist) oder Reaktion (z.B. dass jemand in bedrohlichen Situation lernt, wie man sich schützt) stattfinden – wo und wie genau die Veränderung ansetzt ist so individuell und subjektiv wie der betroffene Mensch und wird im Coaching gemeinsam erarbeitet.

Da es darum geht, oft jahrzehntelang eingeübtes Verhalten zu verändern, sind die Verhaltenscoachings-Programme auf sechs Monate ausgelegt, wobei die Coachingsitzungen üblicherweise alle 14 Tage virtuell per Zoom stattfinden und jeweils 90 Minuten dauern. Zwischen den Sitzungen bearbeiten die Klient:innen „Hausaufgaben“, d.h. sie beobachten sich selbst oder testen und verfeinern neues Verhalten im Alltag.

Lernen wir uns kennen!



Jedes Coaching beginnt damit, dass sich Coach und Coachinginteressierte:r in einem unverbindlichen und kostenlosen Kennenlerngespräch per Zoom austauschen und gemeinsam ermitteln, ob und wie sie zusammenarbeiten können und wollen – denn Studien zeigen, dass 40% des Coachingerfolgs darin liegt, dass die Chemie stimmt.

Vereinbaren Sie deshalb heute noch Ihr persönliches Kennenlerngespräch unter calendly.com/gegen-dauerstress/ oder per E-Mail an felix@gegen-dauerstress.de!

Felix Müller, Coach und Gründer der Aktion gegen Dauerstress

PS: Für spezifischere Themen wie „Entspannter Leben mit anderen“, „endlich Neinsagen“, „vertrauensvoll delegieren“ und „Arbeit effektiv priorisieren“ bieten wir unsere [Fokusprogramme](#) an.