



wirtschaft weiterbildung

01_15

www.wuw-magazin.de

Dialog im Stillen_Spielerischer Perspektivenwechsel s. 14

Dr. Wolfgang Looss_Drei Fragen an jeden Business-Coach s. 36

Learntec_Warum der E-Learning-Markt immer weiter wächst s. 42

Anti-Burn-out-Parcours

DVCT-Award 2014 für Selbstcoaching-Konzept s. 18



Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick führt durch eine „Jahresreise“ zu nachhaltigen Veränderungen



„Jahresreise“ zur Burn-out- Prävention

Interaktiver Impuls-Parcours.

Das auf ein Jahr angelegte Selbstcoaching startet mit einem eintägigen Präsenzworkshop.

**DIE „JAHRESREISE“
VON KUHN-KRAINICK**

hat den Anspruch, ...



DVCT-AWARD. Mitte November 2014 hat der Deutsche Verband für Coaching und Training e.V. (DVCT) auf seinem Jahreskongress in Hamburg den Gewinner des DVCT Coach & Trainer Awards ermittelt. In der Finalrunde setzte sich die Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick aus Schwetzingen durch. Sie überzeugte die Jury und das stimmberechtigte Publikum mit einem abwechslungsreichen Selbstcoaching-Programm. →

Fotos: www.selbstcoaching.impulse.de

01.

... Menschen zu unterstützen, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen

02.

... ganz konkrete Anregungen für den beruflichen Alltag zu liefern

03.

... auf allen vier Wirkebenen (Körper, Gefühle, Gedanken, Verhalten) zu arbeiten



→ Vor fünf Jahren fing Sandra Kuhn-Krainick an, sich intensiver mit dem Thema „Burn-out“ zu beschäftigen – nicht etwa, weil sie auf eine Modewelle aufspringen wollte, sondern weil ihre Kunden es von ihr verlangten. Die Personalentwickler einiger Chemie- und Pharmaunternehmen, aber auch von Banken und Versicherungen, zeigten sich sehr besorgt über die Tatsache, dass Arbeitnehmer mit Burn-out-Symptomen sich immer nur als „Opfer der Umstände“ sahen. Sie wünschten sich eine Weiterbildungsmaßnahme, die ganz praktisch die Zuversicht vermitteln sollte, dass jeder selbst etwas verändern könne, um sich vor dem Ausbrennen zu schützen. Jedem Einzelnen sollte es ermöglicht werden, gezielt an den Anti-Stress-Themen zu arbeiten, die für ihn persönlich relevant sind. Die Maßnahme sollte sich gut in den betrieblichen und privaten Alltag integrieren und sich mit anderen Aktionen des betrieblichen Gesundheitsmanagements verbinden lassen.

Kuhn-Krainick, eine Kommunikationstrainerin mit 25-jähriger Trainingserfahrung, wurde beauftragt, ein Training zur Burn-out-Prävention und zur Erhöhung der psychischen Stabilität zu entwickeln, das länger wirken sollte als Einzelmaßnahmen können. Da die Unternehmensleitungen zur Sparsamkeit mahnten, lautete die Lösung, auf eine ausgeprägte Selbstlern- und Selbstcoaching-Phase zu setzen. „Ich führte zahlreiche Gespräche mit Sportwissenschaftlern und Suchtexperten, Betriebswirten und Heilpraktikern sowie Trainer- und Coach-Kollegen und entwickelte Mitte 2013 das Konzept des Impuls-Parcours“, berichtet Kuhn-Krainick, die bereits über Erfahrung mit Selbstcoaching-Konzepten verfügte. „Es

begeistert mich, dass bekannte Coaching- und Trainingsmethoden zum Teil nur ein wenig umgeschrieben werden müssen, damit Menschen ohne fremde Unterstützung an sich arbeiten können“, so die Expertin. „Wesentlich ist dabei aus meiner Sicht, das Material so aufzubereiten, dass es auch von Menschen mit geringer Lesebereitschaft und Zeit effektiv genutzt werden kann.“

Die Award-Gewinnerin entwickelte eine „Jahresreise zur nachhaltigen Burn-out-Prävention“. Es ist im Kern ein Selbstcoaching-Programm, das aus folgenden Modulen besteht:

- einem eintägigen Kick-off-Workshop mit einem interaktiven Impuls-Parcours
- einem immerwährenden Kalender mit monatlichen Anregungen zum Selbstcoaching
- monatlichen Impuls-E-Mails zur Unterstützung des individuellen Veränderungsprozesses.

Die Module lassen sich mit bestehenden Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements kombinieren. Die Begleitung über ein Jahr bietet ausreichend Zeit zur nachhaltigen Veränderung und gilt in Unternehmenskreisen inzwischen als eine kostengünstige und wirksame Form der Burn-out-Prävention. Im Einzelnen steckt hinter den drei Modulen Folgendes:

1 Der interaktive Impuls-Parcours

Alles beginnt mit einem eintägigen Kick-off-Workshop in Form eines Lernzirkels. Im Zeitraffer durchlaufen die Teilnehmer eine „Jahresreise“, die sich über zwölf Monate erstreckt (plus eine Einheit zur Selbstreflexion). Jeder Monat steht für

ein bestimmtes Thema und wird durch Poster und verschiedene Materialien verkörpert. Die Teilnehmer erhalten in jedem Monat (also zu jedem Thema des Parcours) einen kurzen Input und erleben durch interaktive Übungen mit dem Trainer oder einem Lernpartner, wie sie ihr neues Wissen umsetzen können. Im September steht zum Beispiel das Thema „Innere Antreiber“ auf dem Programm. Die Teilnehmer finden im Dialog mit dem Trainer ihren wichtigsten Antreiber (zum Beispiel: „Sei immer perfekt“) heraus, der das Zeug hat, sie in Stress und Überforderung zu stürzen. Sie erfahren, wie sie die negativen Auswirkungen des Antreibers minimieren können und finden ihren persönlichen „positiven Erlauber“ (Beispiel: „Ich darf später korrigieren“).

Unterstellt, ein Unternehmen würde an einem Tag 40 Personen durch den Parcours schicken wollen, dann sieht das Setting folgendermaßen aus: Die gesamte Gruppe startet an der Station „Januar“. Hier wird von jedem das individuelle Anliegen beziehungsweise der Veränderungsbedarf definiert. Außerdem benennt jeder eine konkrete Situation aus dem Alltag, in der die Veränderung sichtbar werden soll. Während des gesamten Tages trägt der Teilnehmer seine Erkenntnisse und Umsetzungsideen für die Praxis in ein Selbstcoaching-Logbuch ein. Durch die Verschriftlichung werden die Inhalte wiederholt und gefestigt. Im Alltag können die Notizen jederzeit als Transferhilfe genutzt werden.

Nach Abschluss des Monats Januar geht es in vier Kleingruppen mit jeweils acht bis zwölf Teilnehmern weiter. Jede Gruppe durchläuft – jeweils begleitet von einem Trainer – vier Workshops. In jedem Workshop wird eine „Wirkebene“

04.

... die interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Experten zu nutzen

05.

... sich mit Maßnahmen des betrieblichen **Gesundheitswesens** verbinden zu lassen

06.

... **kostengünstig** auch für größere Gruppen von Angestellten zu sein





Foto: DVCT

Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick kurz nach der Preisverleihung. Ihre Karriere begann bei der BASF AG in Ludwigshafen als PE/OE-Projektleiterin. Seit 2000 ist sie als Trainerin und Coach selbstständig. Sie hat unter anderem eine Trainer- und eine Coach-Ausbildung sowie eine zweijährige Ausbildung zum Prozessberater absolviert.

(Körper/Verhalten/Gedanken/Gefühle) erläutert, mit der sich ein aufkommender Burn-out beeinflussen lässt. Jede Wirkebene wird durch mehrere Themen näher erläutert. Den einzelnen Themen sind Monatsnamen zugeordnet, damit man sie später im Jahreskalender wiederfindet. Der Kalender gibt monatlich vor, mit welchem Thema man sich via Selbstcoaching vertiefend beschäftigen kann.

Zur Wirkebene „Verhalten“ gehören die Themen:

- a) Energie tanken – Energieräuber im Alltag verringern und Energietankstellen ausbauen (Februar)
- b) Klarheit schaffen – einen Aktionsplan zur Umsetzung ausarbeiten (März)
- c) Grenzen setzen – Nein sagen und auf persönliche Verführer achten (November)

Zur Wirkebene „Gedanken“ gehören die Themen:

- a) Kräfte aktivieren – Affirmationen nutzen (April)
- b) Antreiber entmachten – negative Glaubenssätze durch positive Erlauber ersetzen (September)
- c) Ruhe finden – mit Achtsamkeit dem Leben begegnen (November)

Zur Wirkebene „Gefühle“ gehören die Themen:

- a) Gefühle steuern – Sofortmaßnahmen zur Gefühlssteuerung kennenlernen (Mai)
- b) Selbstwertgefühl stärken – Persönliche Stärken identifizieren und ausbauen (Juli)

Zur Wirkebene „Körper“ gehören die Themen:

- a) Entspannung genießen – verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren (Juni)
- b) Auf Körpersignale achten – Botschaften des Körpers wahrnehmen und in die Alltagsplanung integrieren (August)

Der Monat Dezember bildet den Abschluss der Kick-Off-Veranstaltung. Jetzt treffen sich alle wieder zum gemeinsamen Abschluss. Man empfängt „Geschenke“, erlebt „Wunder“ und nutzt die Zeit zur Reflexion der „Jahresreise“. Mit einem symbolischen Gang über eine Brücke wird die Verbindung zum Alltag und den weiterführenden Modulen des Selbstcoaching-Programms hergestellt.

2 Selbstcoaching-Kalender

Die Teilnehmer des Impuls-Parcours bekommen einen „immerwährenden“ Kalender mit dem Titel „Mit innerer Gelassenheit – Burnout vermeiden“ (ISBN 978 3 8442 6740 2) geschenkt. Sie erhalten den Kalender in einer Klappversion zum Aufstellen auf dem Schreibtisch. So erinnert der Kalender täglich an das „Thema des Monats“ und die persönlichen Veränderungsziele. Und wenn Besucher oder Kollegen auf den Kalender aufmerksam werden, kann sich ein Gespräch zur Thematik ergeben. Pro Monat wird neben einem künstlerisch wertvollen Bild zum Thema ein kurzer Impulstext geboten. Auf der Rückseite des Kalenderblatts findet sich passend dazu eine kleine Übung. So steht im Mai das Thema „Gefühle steuern“ an. Das Bild zeigt Uferbefestigungen

aus Pfählen, die den Zweck haben, die Wellen des Meeres zu brechen und die wilde Strömung einzudämmen. Der Informationstext erklärt, dass Menschen Gefühle durchaus wirkungsvoll steuern können. Auch bei akuten Notfällen muss man sich nicht hilflos fühlen. Um eine Selbstreflexion anzuregen, werden folgende Fragen zum Nachdenken angeboten: In welchen Situationen gerate ich außer Kontrolle? Welche Gefühle haben in diesen Situationen die Oberhand über mich? Welche Möglichkeiten zur Gefühlskontrolle kenne ich bereits und wende sie schon erfolgreich an? Was kann ich mir von anderen abschauen? Als Übung wird empfohlen, sich einen Notfallkoffer zusammenzustellen, der dann in emotionalen Notlagen zum Einsatz kommen könnte. Darin sollten Mini-Strategien enthalten sein, um Abstand zu den eigenen Emotionen zu gewinnen. Vier konkrete Vorschläge helfen jedem Teilnehmer, innere Stopp-Schilder zu entwickeln.

Die monatlichen Themen werden in einer bunten Mischung angeboten: Der Frühling lädt dazu ein, vorhandene Kräfte zu aktivieren, Gefühle zu steuern, mögliche Stolpersteine zu beseitigen und konkrete Maßnahmen zu planen. Die Sommermonate werden genutzt, um Ressourcen zu erkennen und zu stärken sowie für das körperliche und seelische Wohlbefühl zu sorgen. Der Herbst ermutigt, an unerwünschten Glaubenssätzen und Antreibern zu arbeiten, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Der Winter dient dazu, sich auszuruhen und neue Kraft zu tanken. In der Vor- und Nachweihnachts- →

→ zeit können persönliche Werte entdeckt, Wunder erlebt und eine sinnvolle Verbindung zum neuen Jahr hergestellt werden.

3 Impuls-E-Mails

Monatlich werden an die Teilnehmer Impuls-E-Mails verschickt. Sie enthalten umfangreiche Materialien (insgesamt über 100 Downloads) zur Unterstützung des individuellen Veränderungsprozesses. Dabei ist es nicht nötig, das komplette Material durchzuarbeiten. Ziel ist vielmehr, einen Fundus anzubieten, aus dem sich jeder Mensch die für ihn passenden Tools auswählen kann. Die Impulse werden monatlich versandt und enthalten jeweils passend zum Thema des Monats ein Impuls-Plakat, ein Impuls-Video, eine Kurzgeschichte, einen Selbsttest, eine

Checkliste, diverse Übungen, mehrere Audio-Dateien und Literaturhinweise. Für die Teilnehmer des Impuls-Parcours sind die Impuls-E-Mails und der Klappkalender in der Teilnahmegebühr enthalten. Die Impuls-Mails können aber auch unabhängig von dem Kick-Off-Workshop gegen eine Gebühr von 79,90 Euro netto über den Download-Bereich der Website www.selbstcoaching-impulse.de heruntergeladen werden.

Zur Vertiefung oder weiteren Bearbeitung bestimmter Themen kann das Programm optional durch Einzelcoachings oder Trainings ergänzt werden. Zudem empfiehlt es sich, die Jahresreise mit anderen Entwicklungs- und Präventionsmaßnahmen zu kombinieren. So können Synergie-Effekte erzielt werden, die den Praxistrans-

fer verstärken. Veränderung braucht Zeit. Das Konzept der Jahresreise will Raum und Zeit geben, um Perspektiven zu erweitern, Neues zu erkennen und zu erproben, Erfahrungen zu sammeln und sich ganzheitlich zu entwickeln. Neben dem Hauptnutzen „Jahresbegleitung“ hat das Konzept im Urteil der DVCT-Jury noch folgende besondere Merkmale:

Prinzip Selbstverantwortung

Die Selbstcoaching-Impulse setzen gezielt auf das Prinzip der Selbstverantwortung. Veränderungen setzen die Bereitschaft voraus, Verantwortung für die eigene Entwicklung zu übernehmen. In einer Zeit der Arbeitsverdichtung, ständiger Erreichbarkeit und einem Leben unter Hochdruck ist die Fähigkeit, sich selbst zu steuern, eine wichtige Kompetenz. Langfristige und nachhaltige Ergebnisse entstehen nur dann, wenn Menschen selbstmotiviert sind und deutliche Vorteile für sich wahrnehmen.

Zeit zur Selbstreflexion

Der Einstieg in den Veränderungszyklus und auch der Ausklang bieten eine ausführliche Anleitung zur Selbstreflexion. Diese Zeit kann jedes Jahr aufs Neue dazu genutzt werden, die eigene Entwicklung weiterzuführen. Der Kalender und die E-Mail-Impulse bieten die nötige Unterstützung.

Verbindung von Kunst und Psychologie

Zur Ausgestaltung des Gesamtkonzepts hat Kuhn-Krainick mit der Künstlerin und Kunsttherapeutin Sabine Manske zusammengearbeitet. Die Bildmotive und die jeweiligen Übungen des Monats stehen in direkter Verbindung zueinander.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

In das Konzept ist das Wissen von Sportwissenschaftlern, Psychologen, Betriebswirten, Heilpraktikern, Psychotherapeuten, Entspannungstrainern und Suchtexperten eingeflossen. Auch in dem Impuls-Parcours werden die Teilnehmer von einem interdisziplinären Trainerteam begleitet.

Lernen mit allen Sinnen

Der Impuls-Parcours ermöglicht Lernen mit allen Sinnen. Jede der Stationen

Was hinter der „Jahresreise“ steckt

Konzept. Mit der Selbstcoaching-Maßnahme „Jahresreise“ wurde ein Format mit vielfältigen Ansprüchen geschaffen.

Der Nutzen des Konzepts für Unternehmen	Der Nutzen des Konzepts für Mitarbeiter
Synergie-Effekte durch Kombination mit anderen Maßnahmen! Das Konzept der Jahresreise kann mit anderen Maßnahmen der Personalentwicklung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements (zum Beispiel mit Gesundheitstagen) verbunden werden und so dazu beitragen, das Interesse an diesen Maßnahmen zu erhöhen.	Ganzheitlicher Zugang zum Thema! Die Berücksichtigung aller vier Wirkebenen „Körper“, „Gefühle“, „Gedanken“ und „Verhalten“ bietet einen ganzheitlichen Zugang zum Thema Burn-out-Prävention. Jeder Einzelne kann für sich entscheiden, auf welche Ebene er sein persönliches Augenmerk legen will, bringt damit aber (ähnlich einem Zahnrad im Getriebe) das ganze System in Bewegung.
Nachhaltig wirksam! Die Ergänzung des Workshops durch den Selbstcoaching-Kalender und die Impuls-E-Mails führen die Teilnehmer immer wieder an das Thema heran und unterstützen sie so nachhaltig in ihrer Entwicklung.	Breites theoretisches und methodisches Spektrum! Die Teilnehmer erhalten Zugang zu Kenntnissen und Übungen, die ein interdisziplinäres Team zusammengetragen hat und die sie in dieser Breite bei einem einzelnen Trainer nicht finden würden.
Kostengünstig! Mit einer Gebühr von rund 350 Euro pro Teilnehmer für die interne Kick-off-Veranstaltung, den Selbstcoaching-Kalender und die Impuls-E-Mails ist das Konzept der Jahresreise mit zwölf plus eins Impulsen vergleichsweise günstig.	Eingehen auf individuellen Bedarf! Das Konzept bietet den Teilnehmern einen bunten Strauß an Möglichkeiten, aus dem sich jeder die Themen, Methoden und Übungen auswählen kann, die zu seiner individuellen Situation passen.
Einbindung einer großen Mitarbeiterzahl! Durch die Gruppengröße von rund 40 Teilnehmern pro Kick-Off-Tag kann eine große Anzahl von Mitarbeitern innerhalb weniger Tage/Wochen die Maßnahme besuchen und so eine Kulturveränderung im Unternehmen initiieren.	Orientierung für die weitere Entwicklung! Die Teilnehmer erkennen mithilfe des Konzepts schnell, welche Themen für sie relevant sind. Damit können sie besser entscheiden, welche sonstigen Unternehmensangebote für sie von Nutzen sein können.

Quelle: Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick, www.selbstcoaching-impulse.de



Selbstcoaching-Kalender.
Einmal pro Monat wird ein
Thema zur Reflexion angeboten.

bietet Anregungen, um mit Kopf, Herz und Händen zu lernen. Da werden zum Beispiel innere Antreiber und negative Glaubenssätze geschreddert und Feen mit Zauberstäben führen zur Wunderfrage.

Modular ausbaubar

Das Programm lässt sich bei Bedarf durch vertiefende Trainings und Coachings ergänzen. Zudem kann es sehr gut mit anderen Maßnahmen der Personalentwicklung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements verbunden werden. So können zum Beispiel im Juni, in dem es um das Thema Entspannung geht, zusätzlich Meditations- oder Yogakurse angeboten werden.

Lessons Learned

Um bei einer größeren Teilnehmerzahl während des Impuls-Parcours eine optimale Betreuung zu gewährleisten, ist ein Team von bis zu acht Trainern vor Ort. Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass das (interdisziplinäre!) Trainerteam am optimalsten zusammenarbeitet, wenn alle die Überzeugung verinnerlicht haben, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, sich zu verändern. Jedes Problem ist somit auch als Chance für Entwicklung und Lernen zu betrachten. Statt auf Defizite zu schauen, sollte der Teilnehmer dazu angehalten werden, sich zu fragen: „Was habe ich noch nicht ausreichend für mich getan?“ Damit jeder Klient das finden kann, was für ihn passt, muss jeder Trainer in der Lage sein, mit verschiedenen Modellen und Methoden

zu arbeiten und „Hilfe zur Selbsthilfe“ leisten zu können. Nach den Erfahrungen von Kuhn-Krainick ist es von großem Vorteil, wenn jeder Trainer des Parcours möglichst schnell in der Lage ist, durch sein Vorbildverhalten eine offene und vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Die größte Herausforderung stellt der Übergang des interaktiven Impuls-Parcours zu der darauf folgenden Phase des Selbstlernens dar. Die Motivation der Teilnehmer auch langfristig aufrechtzuerhalten, erfordert immer wieder neue Anregungen.

Aufgrund von Kundenwünschen wird daher zum Beispiel die Jahresreise demnächst auch durch Webinare (!) begleitet und es gibt für fortgeschrittene Lerner einen neuen Kalender „Chill doch!“, der wochenweise 52 Impulse zur inneren Gelassenheit im Alltag bietet. Einige Unternehmen lassen zusätzlich die Führungskräfte der Jahresreise-Teilnehmer darauf vorbereiten, dass sie mit ihren Mitarbeitern nach dem Ende der Selbstcoaching-Maßnahme ein Entwicklungsgespräch führen. In diesem Gespräch sollen die Lernfortschritte besprochen und offene Fragen der Teilnehmer geklärt werden.

Um auch kleineren Betrieben und Selbstständigen die Teilnahme an dem Programm zu ermöglichen, bietet Kuhn-Krainick den Kick-off-Workshop auch 2015 an fünf aufeinanderfolgenden Tagen als Sommerversammlung an. Ein Team von Trainern wird diese „offene“ Variante begleiten (www.selbstcoaching-impulse.de). Es hat sich gezeigt, dass der ganze Parcours nur wenig Nutzen bietet, wenn

die Teilnehmer nicht wenigstens „etwas“ geübt darin sind, dass sie über sich und die Situation, in der sie sich befinden, nachdenken können. Insofern setzt der Parcours (wie eigentlich jede Selbstlernmaßnahme) einen gewissen Reifegrad der Teilnehmer voraus.

Stimmen der DVCT-Jury und der bisherigen Kunden

„Besonders gefallen hat der Jury das erkennbare Bemühen um Nachhaltigkeit und die große Methodenvielfalt, die ein hohes Maß an Interaktivität ermöglicht“, fasste Gianni Liscia, stellvertretender DVCT-Vorstandsvorsitzender, das Votum der Jury zusammen. „Oft denken wir ja bei der Wahl der Instrumente für Kompetenzentwicklung an ein Entweder/Oder. Dieses erfolgreich eingesetzte Konzept zeigt sehr schön, wie viel Kraft in der Kombination dieser Elemente liegt.“

Apostolos Klisiaris, Manager Learning & Development des Pharmaunternehmens Abbvie Germany, erklärt: „Alle bisherigen Teilnehmer der „Jahresreise“ von Sandra Kuhn-Krainick betonen die Professionalität, die Mischung aus Input und vor allem Erleben, die Liebe zum Detail sowie die Möglichkeit, sich ganz auf sich selbst konzentrieren zu können.“

Und Karin Funk, Referentin Personalentwicklung der Heinrich Heine GmbH (Otto Group), einem Versandhandelsunternehmen für hochwertige Mode und Wohnambiente, berichtet: „In Stoßzeiten arbeiten unsere Angestellten teilweise bis zur eigenen Belastungsgrenze. Mitarbeiter haben im Juli 2014 den interaktiven Parcours von Kuhn-Krainick durchlaufen und waren von den zahlreichen Hilfestellungen für den Arbeitsalltag überzeugt.“ Heike Lommel, Leitung Personalmanagement der Volksbank Kur- und Rheinpfalz, ergänzt: „Die Jahresreise bietet vielfältige Möglichkeiten, die eigene Leistungsstärke, gepaart mit innerer Gelassenheit, langfristig zu erhalten. Die Rückmeldungen von Teilnehmern des Programms waren ausgesprochen positiv. Innovative und nachhaltige Qualifizierungsprogramme, wie das von Kuhn-Krainick, sind ein wichtiges Anliegen für unsere Zukunft.“

Martin Pichler ●