

Der Weg zum Coach ...

Diplom-Psychologin **Sandra Kuhn-Krainick** ist seit über 25 Jahren als Coach und Trainerin aktiv. Nach einigen Jahren als interne Projektleiterin in der Personalentwicklung eines Großunternehmens machte sie sich vor 16 Jahren selbstständig. Über 35.000 TeilnehmerInnen waren bereits bei ihr in Coachings und Trainings. Im Jahr 2014 wurde ihr vom Deutschen Verband für Coaching und Training (dvct) ein AWARD für ihr innovatives und ganzheitliches Konzept der Stressbewältigung verliehen.



Sandra Kuhn-Krainick

Wie ist dein bisheriger Werdegang?

Abitur, Studium der Psychologie und Betriebswirtschaft, erster Arbeitsplatz in einem Großunternehmen der Chemiebranche, zahlreiche Ausbildungen und schließlich die Selbstständigkeit. Mein aktuelles Schwerpunktthema ist die Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Mein bisher größter Erfolg ist der AWARD vom Deutschen Verband für Coaching und Training im Jahr 2014.

Warum ist das Thema Stressbewältigung für dich aktuell so wichtig?

Immer mehr Mitarbeiter und Führungskräfte fühlen sich im Alltag gestresst und erschöpft. Die Ausfallzeiten durch psychische Erkrankungen nehmen stetig zu und belasten den Einzelnen wie auch Unternehmen immer stärker.

Viele meiner Coaching-Klienten kämpfen mit den Anforderungen und Erwartungen von höher, schneller, weiter und stärker. Aus meiner Sicht sind Unternehmen hier in der Fürsorgepflicht. Dazu möchte ich einen deutlichen Beitrag leisten. Wichtig sind für mich frühzeitige Präventionsmaßnahmen sowie Qualifizierungsangebote, die MitarbeiterInnen und Führungskräfte nachhaltig bei der Gesunderhaltung unterstützen.

Wofür hast du den AWARD des dvct verliehen bekommen?

Das von mir entwickelte Qualifizierungsprogramm „Jahresreise zur inneren Achtsamkeit und Burnout-Prävention“ gewann den AWARD des Deutschen Verbandes für Coaching und Training (dvct). Laut Jury wa-

ren es vier Kriterien, die zu meinem Erfolg und der tollen Auszeichnung führten:

1. **Multimodaler Ansatz** und Berücksichtigung alle vier Wirkebenen des Stressmanagements (Gefühle, Gedanken, Körper und Verhalten)
2. **Innovation und Neuartigkeit** durch einen interaktiven Parcours im Workshop-Format mit vielen verschiedenen Übungen und Sinneseindrücken
3. **Förderung der Eigenverantwortlichkeit** durch monatliche Selbstcoaching-Impulse in Kalender- und E-Mail-Form
4. **Nachhaltigkeit und Wirksamkeit**, da sich das Konzept über ein Jahr erstreckt und wissenschaftlich mit einem Vorher-Nachher-Vergleich begleitet wird

Das coach!n-Magazin berichtete in der Ausgabe Nr. 06/2014 bereits über mein Programm und die Verleihung des Awards.

Du hast im November 2015 eine neue Veröffentlichung fertiggestellt. Worum geht es dabei?

Der Titel meines neuen immerwährenden Selbstcoaching-Kalenders lautet „Gesund führen im Arbeitsalltag“. In diesem Buch stelle ich gemeinsam mit meiner Kollegin Astrid Wilhelm ein Programm speziell für Führungskräfte vor. Es ist eine Erweiterung wie auch Spezialisierung meiner bisherigen Veröffentlichungen und Qualifizierungsangebote auf das Thema der gesunden Führung.

Meinen Grundprinzipien bin ich auch bei dieser Veröffentlichung treu geblieben: Veränderung braucht Zeit. Die Wirkung des

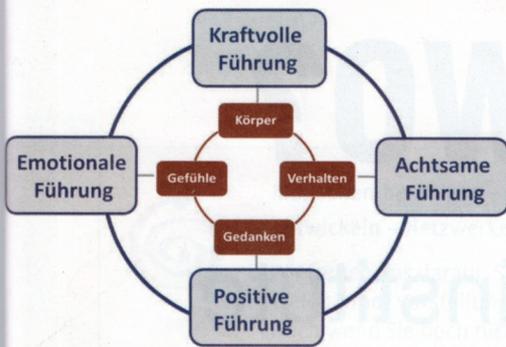
Konzepts wird durch wiederkehrende Impulse im Jahresverlauf erzeugt. Das Lernen funktioniert eigenverantwortlich und ganzheitlich.

Führungskräfte erhalten hierbei einfache und alltagstaugliche Impulse sowie Anleitungen im Jahresformat. Jeder Monat ist einem anderen Teilaspekt der Gesunden Führung gewidmet.

Was bedeutet für dich, gesund zu führen?

Gesundheitsorientiert zu führen bedeutet für mich, eine Balance zwischen persönlicher Gesunderhaltung der MitarbeiterInnen und Effizienz bzw. Leistungsstärke des Unternehmens herzustellen. Ich bin der festen Überzeugung, dass positive, achtsame, emotionale und kraftvolle Führung die Gesundheit im Alltag fördert und erhält. Auf dieser Annahme basiert auch mein Führungsmodell der Gesunden Führung.

Die Frühlingsmonate im eben genannten Selbstcoaching-Kalender sind der kraftvollen Führung gewidmet. In dieser Jahreszeit lernen die LeserInnen Strategien kennen, um die körperliche Gesunderhaltung zu unterstützen. Im Sommer stehen die Gefühle der MitarbeiterInnen stärker im Fokus: Emotionales und emphatisches Führen werden hier in den Blick gerückt und unter die Lupe genommen. Der Herbst widmet sich den Gedanken und damit der achtsamen Führung im Alltag. Geschlossen wird der Kreislauf durch die Wintermonate: Hier werden konkrete Verhaltensweisen durch positive Führungsimpulse optimiert.



„Führungsmodell Gesund Führen“ von Kuhn-Krainick

Impulse im Jahresformat? Was meinst du damit?

Die LeserInnen erhalten im Januar einen Überblick über die verschiedenen Handlungsfelder der Gesunderhaltung. Im Februar geht es darum, wie eine Führungskraft als Vorbild den positiven Umgang mit Druck und Stress vorleben kann. Informationen und Hilfestellungen zur gesetzlich vorgeschriebenen psychischen Gefährdungsbeurteilung im Unternehmen werden im März gegeben. So erstreckt sich die Jahresbegleitung über die Monate. Auch Checklisten zur Früherkennung von Körpersignalen, Best Practice Tipps zur Berücksichtigung von Individualität sowie Gesprächsleitfäden für Mitarbeitergespräche werden im Jahresverlauf zur Verfügung gestellt.

Gerade Führungskräfte haben häufig viel Stress und stehen ständig unter Druck. Damit bleibt nicht viel Zeit zum Lesen langer Texte. Meine Veröffentlichungen sind daher auch immer kurz und kompakt gehalten und bringen die wichtigsten Aussagen auf den Punkt. Für einen Tiefgang und bei punktuellen Interessensschwerpunkten können die LeserInnen dann zusätzliche Impuls-Downloads auf der Homepage www.selbstcoaching-impulse.de bestellen. Mein interdisziplinäres Trainerteam hat zum Beispiel als Ergänzung für den Selbstcoaching-Kalender „Mit innerer Gelassenheit – Burnout vermeiden“ über hundert Downloads erstellt. Jeden Monat besteht die Möglichkeit, zu den jeweiligen Einzelthemen Videos, Audiodateien, Checklisten und mehrere Übungsanleitungen zum Selbstcoaching herunterzuladen.

Warum machst du eine Schulung speziell für Führungskräfte zum Themenbereich der Gesunderhaltung?

Die Herausforderungen einer Führungskraft beginnen bei der eigenen Gesundheitsfürsorge. Nur wer selbst gesund ist, kann anderen als Vorbild dienen und sich für deren Gesundheitsbelange einsetzen.

Die Ergebnisse zahlreicher Studien belegen darüber hinaus, dass das Verhalten einer Führungskraft starken Einfluss auf die psychische Stabilität und Gesundheit der MitarbeiterInnen hat. Die Erhaltung und Förderung der Mitarbeitergesundheit ist eine Führungsaufgabe mit hoher Verantwortung und langfristigen Konsequenzen. Führungskräfte setzen Standards, die von den MitarbeiterInnen bewusst oder unbewusst übernommen werden. Schaffen Vorgesetzte es, in turbulenten Arbeitsphasen den Überblick und einen kühlen Kopf zu bewahren, bei sich selbst auf einen gesunden Ausgleich zu achten und sich um eine ausgewogene Lebensbalance zu kümmern, dann werden die MitarbeiterInnen das bewusst wahrnehmen. Zeigt die Führungskraft darüber hinaus Wertschätzung, Vertrauen und Interesse für die MitarbeiterInnen, dann werden sie auch mit einer höheren Wahrscheinlichkeit gesunde Verhaltensweisen zeigen. Daher lohnt es sich doppelt, in die Schulung für Führungskräfte zu investieren.

Du bietest auch Coachings für Führungskräfte zur Gesunderhaltung an. Was machst du da genau?

Als zertifizierter Gesundheits-Coach, multimodaler Stresstrainer und Burnout-Berater biete ich Führungskräften eine intensive Begleitung zur Gesundheit und Leistungsstärke an.

Themen im Gesundheits-Coaching können beispielsweise sein:

- Bestandsaufnahme der eigenen (psychischen) Gesundheit
- Analyse der individuellen inneren und äußeren Stressfaktoren
- Entmachtung negativer innerer Antreiber und Glaubenssätze
- Minimierung von Energieräubern und Etablierung von Energietankstellen
- Erlernen von Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden für den Führungsalltag
- Anregungen für stressige und nervenaufreibende Führungssituationen
- Grenzen setzen und Aufgaben delegieren
- Erreichung innerer Balance und Ausgewogenheit der Lebensbereiche
- Etablierung der Burnout-Prävention im Alltag – beruflich und privat

ZUM THEMA

Selbstcoaching-Kalender: Gesund führen im Arbeitsalltag, Sandra Kuhn-Krainick und Astrid Wilhelm, Eigenverlag, € 14,80

Wo siehst du die Zukunft im Coaching?

Ich glaube, dass die Formate Training und Coaching immer mehr miteinander verwoben werden und die Trennung kaum noch möglich sein wird. Außerdem gehe ich davon aus, dass mehr und mehr die Selbstcoaching-Kompetenz der Menschen in unserer heutigen Gesellschaft wächst. Viele interessieren sich für ihre Entwicklung. Ratgeber werden gelesen und Coachings mehr und mehr genutzt.



Jahresuhr

Selbstcoaching-Impulse nennst du deine Firma. Warum?

Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Durch Impulse Menschen anregen, über sich selbst nachzudenken und an sich zu arbeiten. Das ist meine Berufung und mein großes Ziel im Leben. Als Mutter ist mir das bei meinen beiden Kindern bisher sehr gut gelungen und durch die zahlreichen Rückmeldungen meiner Kunden scheint das auch im Arbeitsumfeld gut zu gelingen. Das macht mich stolz und zufrieden. Der AWARD vom dvct trägt zudem dazu bei, dass ich für mich den Eindruck habe, auf dem richtigen Weg zu sein.

Wie können Kunden deine Angebote kennenlernen?

Zu mir als Person findet man einiges auf meiner Homepage www.kuhn-krainick.de. Meine Bücher, offene Angebote für die Jahresreisen und auch kleine Videos über meine Arbeit findet man auf www.selbstcoaching-impulse.de. Auf dieser Seite können auch kostenlose Probemonate zum Selbstcoaching genutzt werden.

KONTAKT

Sandra Kuhn-Krainick
www.selbstcoaching-impulse.de/