

Leseprobe

GesundheitsCoaching

Studienhefte

Motivation und Coaching

Stressmanagement

Autoren

Patrick Schopa (Diplom-Sportwissenschaftler/Mentaltrainer [ÖSP])

Simon Teichmann (Diplom-Psychologe)

Christian Mörsch (Diplom-Sozialpsychologe, Entspannungspädagoge, Kursleiter
Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation)

Hans Halik (Diplom-Sozialpädagoge, Heilpraktiker [Psychotherapie],
Entspannungstherapeut)

Überarbeitet von

Marvin Wieckhorst (Dipl. Fitnessökonom/M.A. Prävention &
Gesundheitsmanagement)

Sonja Lorenz (Diplom-Psychologin und Systemischer Coach)



Abb. 3 Bedürfnispyramide nach MASLOW
(eigene Darstellung)

Bei einem Motiv wird auch von einer relativ **stabilen Persönlichkeitseigenschaft** gesprochen, die beschreibt, wie wichtig einem Menschen eine bestimmte Art von Zielen ist.

Eine Persönlichkeitseigenschaft ist eine (relativ) zeitstabile Bereitschaft, die bestimmte Aspekte des Verhaltens einer Person beschreiben und vorhersagen soll. Sie beschreibt quasi alle Eigenschaften eines Menschen, die als grundlegend angesehen werden. Obwohl man sich heutzutage in der Psychologie noch nicht gänzlich einig über die Einteilung der Persönlichkeitseigenschaften ist, werden in der Regel die Grundeigenschaften beschrieben, die früher oft als Eigenschaften des Temperaments und des Charakters bezeichnet wurden.

Religiöse, philosophische, politische und andere Überzeugungen werden in der Regel nicht zu den Persönlichkeitseigenschaften gezählt, obwohl diese oft zur überdauernden Eigenart eines Menschen gehören (also eigentlich relativ zeitstabil sind).



Merke

Erregbarkeit und Gehemmtheit sind ebenso zu den Persönlichkeitseigenschaften zu zählen wie die Einstellungen, Interessen, Wertorientierungen oder die Selbstkonzepte (Einschätzung der eigenen Person unter verschiedenen Gesichtspunkten).

**Merke**

Attributionen beeinflussen Emotionen und umgekehrt.

„Kausalattributionen gehören zu den sozialen Kognitionen. Das bedeutet, sie entstehen aufgrund sozial erworbener Regeln und beeinflussen das Handeln im Umgang mit anderen ganz entscheidend.“ (ALFERMANN/STOLL 2007, S. 117)

Bei einem zu erwartenden Sieg der favorisierten Sprinterin wird in der Regel kaum eine ausführliche Kausalattribution betrieben, da das Ergebnis zu erwarten war. Bei einer überraschenden Niederlage hingegen sieht dies bereits anders aus.

Kausalattributionen werden hauptsächlich bei überraschenden, ungewöhnlichen und negativen Ergebnissen vorgenommen.

Die nachfolgende Abbildung zeigt Kausalattributionen nach verschiedenen Dimensionen. Zum einen sind hier die Dimensionen der Ursachenlokalisierung (internal/external) und zum anderen die Dimension der zeitlichen Stabilität/Variabilität wichtig.

Externe Ursachen sind Faktoren, die sich außerhalb des Sportlers befinden, zum Beispiel ist der Trainer ein externer Faktor oder das Wetter.

Interne Ursachen liegen demnach im Sportler selbst. Ehrgeiz oder die körperliche Verfassung können hier angeführt werden.

Des Weiteren unterscheidet das Modell noch den zeitlichen Rahmen. Stabile Ursachen sind zeitlich.

Dimension der Ursachenlokalisierung	Dimension der zeitlichen Stabilität/Variabilität	
	Stabil	Variabel
Internal	Wettkampfroutine Trainingszustand Ehrgeiz Talent, Fähigkeit	Einsatzwille im Spiel Körperliche Verfassung im Spiel Psychische Verfassung im Spiel Spieltaktik
External	Trainer Soziale Unterstützung (z. B. Eltern) Gegnerische Schwäche/Stärke Spielklasse	Glück/Pech Unterstützung durch Zuschauer Fluktuierende Leistung des Gegners Wetter und andere Bedingungen

Tab. 1 Ursachen für Erfolg und Misserfolg
(ALFERMANN/STOLL 2007, S. 118)



Coaching, Vertrauen und Akzeptanz

Die Voraussetzungen für ein Coaching sind gegenseitige Akzeptanz und Vertrauen. Zudem geht der Coachee die Beratungssituation freiwillig ein und der Coach sichert seinem Klienten absolute Diskretion zu.

Grund für diese Voraussetzungen ist, dass einem Kunden nur adäquat und zielsicher geholfen werden kann, wenn dieser beraten werden will und auch aus „freien Stücken“ zum Coaching kommt. Da also das gesamte Coaching auf der Beziehung von Coach und Coachee fußt, muss deren Tragfähigkeit gewährleistet sein. Ein Coach muss also in der Lage sein, schnell tragfähige Beziehungen aufbauen zu können.

Coaching und Selbstreflexion

Coaching zielt immer auf eine Verbesserung/Weiterentwicklung der Selbstreflexion und -wahrnehmung ab. Die Selbstwahrnehmung muss gefördert werden, um blinde Flecken sowie Betriebsblindheit abbauen zu können. Kann man neue Gesichtspunkte im Coaching erschließen, so ergeben sich auch wieder neue Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven, die wiederum dem lösungsorientierten Prozess zuträglich sind.

Durch die Förderung von Bewusstsein und (Eigen-)Verantwortung gibt der Coach „Hilfe zur Selbsthilfe“. Ein guter Coach macht somit nicht abhängig, sondern unabhängig(er).

Coaching als transparente, nicht manipulative Intervention

Coaching sollte nach einem ausgearbeiteten Konzept durchgeführt werden, das dem Coachee so transparent wie möglich präsentiert wird. Im Coaching kommen **keine manipulativen** Methoden zum Einsatz. Das liegt nicht daran, dass manipulative Methoden nicht erfolgversprechend wären, sondern daran, dass der Einsatz von Selbst- und Fremdmanipulationstechniken dem Ziel der Selbstreflexion (siehe oben) widerspricht.

3. Coaching im Gewichtsreduktionstraining

Die Ziele einer Verhaltensmodifikation bauen aufeinander auf und haben demzufolge einen prozessähnlichen Charakter. In Anlehnung an MUNSCH/MARGRAF (2003) wird der Erwerb von neuem Verhalten als sechsstufiger Prozess beschrieben.

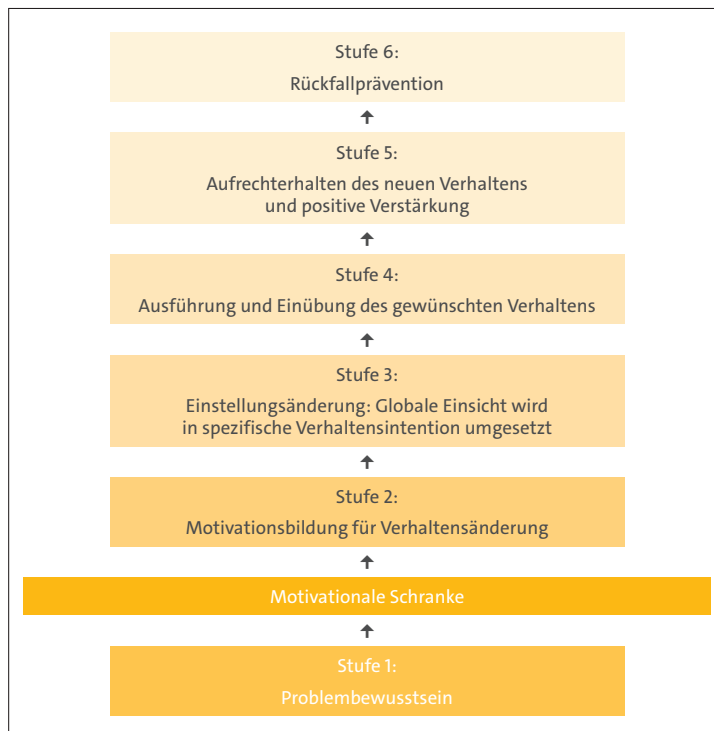


Abb. 15 Erwerb von neuem Verhalten
(MUNSCH/MARGRAF 2003, o. S.)

4. Mentales Training

4.5 Allgemeiner Ablauf eines Betreuungsprozesses im Mentalen Training

Bevor sich im Folgenden mit dem Aufbau des Mentalen Trainings im Sinne der Erzeugung von Bewegungsvorstellungen auseinandergesetzt wird, soll zunächst auf die grundlegende Struktur eines Betreuungsprozesses im Mentalen Training eingegangen werden.

Als Basis dient hierzu das unten abgebildete Phasenmodell aus dem Bereich der Sportpsychologie, dessen Schritte im Anschluss an die folgende Grafik näher erläutert werden:

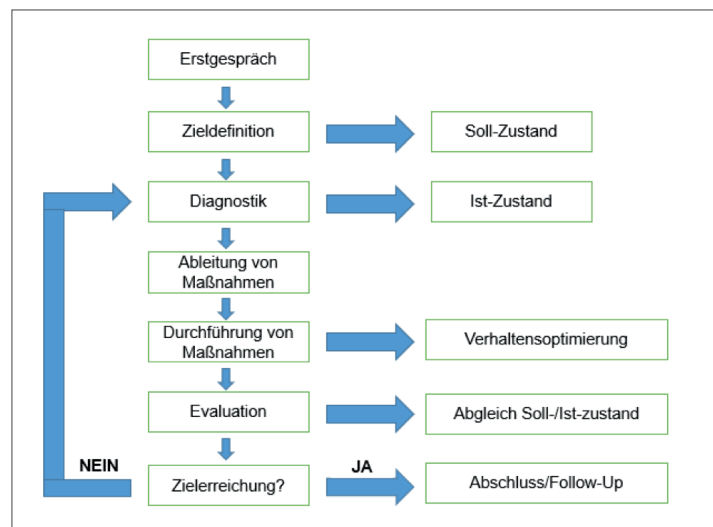


Abb. 19 Phasenmodell einer sportpsychologischen Intervention
(in Anlehnung an BECKMANN & ELBE 2011, S. 32)

1. Phase: Erstgespräch

Ähnlich wie es im Coachingprozess der Fall ist stellt das Erstgespräch auch innerhalb des Mentalen Trainings die Basis für eine tragfähige Beziehung und eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Trainer und Klient dar. Es handelt sich hierbei um ein Kennenlerngespräch, bei dem beide Seiten herausfinden sollten, ob eine Zusammenarbeit sinnvoll und zukunftsfruchtig erscheint. Zudem werden mögliche Ziele und Problemstellungen seitens des Klienten grob besprochen und die organisatorischen Rahmenbedingungen (beteiligte Personen, Kosten etc.) geklärt. Wenn beide Seiten eine Zusammenarbeit wünschen, wird in der Regel innerhalb des Erstgespräches die vertragliche Vereinbarung abgeschlossen.

2. Die fünf bekanntesten Stressmodelle im Überblick

2.2 Das allgemeine Adaptionssyndrom von SELYE

Anpassungssyndrom Hans SELYE entwickelte in den 1930er-Jahren die Grundlagen für die Lehre vom Stress und vom allgemeinen Adaptationssyndrom oder Selye-Syndrom. Er wird neben CANNON als „Vater der Stressforschung“ beschrieben. Das Allgemeine Anpassungssyndrom bezeichnet ein Reaktionsmuster eines Organismus auf lang anhaltende Stressreize.

Mit der Wahrnehmung eines Stressors erfolgt eine kurzfristige körperliche Stressreaktion. SELYE zeigt auf, dass auf jede Anspannungs- eine Entspannungsphase folgen muss, da nur bei ausreichender Erholung ein gleich bleibendes Niveau zwischen Ruhe und Erregung gewahrt werden kann. Folgen in kurzen Abständen weitere Stressoren, steigt das Erregungsniveau weiter an und es entsteht Krankheit.

QV

SELYEs allgemeines Anpassungssyndrom war die Grundlage für langfristige Stressreaktionen und das Entstehen von Krankheit durch Stress (vgl. Kapitel 6 „Die langfristigen Folgen von nicht bewältigtem Stress“).

2.3 Das Transaktionale Stressmodell von LAZARUS

Wechselwirkungsprozesse

Das Transaktionale Stressmodell von LAZARUS (1974) betrachtet Stresssituationen erstmals als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person. Er unterscheidet nach der Frage, ob das Individuum glaubt, die Situation kontrollieren zu können und ob die Gefahr höher eingeschätzt wird als die eigenen Kräfte bzw. Fähigkeiten. In diesem Modell werden Persönlichkeitsfaktoren sowie Variablen der Situationsdeutung wie Erwartungen als wichtige vermittelnde Größen berücksichtigt. So wird z. B. ein Individuum mit positivem und stabilem Selbstbild sowie hoher Kontrollüberzeugung aktiv auf jene Umstände einwirken, die den Stress verursachen und entsprechende Lösungsversuche einleiten, d. h., manche Menschen können für einen bestimmten Stressor höchst unterschiedlich anfällig sein. Bedeutsam für den Stressgehalt einer Situation oder eines Ereignisses sind nach LAZARUS nicht die objektiven Merkmale dieser Situation, sondern die Gedanken, Empfindungen und Überlegungen der davon betroffenen Person. Ein Reiz ist nicht deshalb stressend, weil er eine bestimmte Intensität übersteigt, sondern erst durch die subjektiven Wahrnehmungen und Bewertungen dessen, der ihn erlebt.

Private Stressoren im Überblick
■ Finanzielle Belastungen
■ Eigene Krankheiten oder die Pflege von kranken Angehörigen
■ Verlust naher Menschen
■ Zwischenmenschliche Konflikte in der Familie (z. B. durch die Auflösung traditioneller Rollenmodelle)
■ Scheidung
■ Räumliche Enge
■ Gedankliche Beschäftigung mit vergangenen negativen Ereignissen
■ Ungeplante Schwangerschaft
■ Unerfüllter Kinderwunsch
■ Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Familie
■ Alleinerziehung

Tab. 3 Private Stressoren
(eigene Darstellung)

3.2.3 Zivilisationsstressoren

Man ist neben den Arbeits- und Privatstressoren noch von weiteren potenziellen Belastungsfaktoren umgeben, die aufgrund der modernen Zivilisation entstehen:

Zivilisation

- Dauerlärm und Menschendichte – z. B. in Ballungsräumen
- Verkehrsstress durch weiter wachsendes Verkehrsaufkommen. Eine hohe Verkehrsdichte erfordert eine erhöhte Aufmerksamkeit beim Fahren und führt immer häufiger zu Staus.
- Luftverschmutzung und Feinstaub
- Strahlung durch Mobilfunknetze
- Potentielle Gefahr durch Atomkraftwerke. Die Angst vor einer Atomkatastrophe ist nach der Kernschmelze im April 2011 in Japan gegenwärtig und hat zumindest in Deutschland die Politiker bewogen, einen Atomausstieg in den kommenden Jahren zu beschließen.
- Moderne Geburtshilfe setzt das im Stammhirn verankerte Geburtsprogramm in Teilen außer Kraft, sodass bei immer mehr Menschen persistierende frühkindliche Reflexe zurückbleiben und eine zusätzliche Belastung darstellen. ADHS, Schüchternheit oder Rückenprobleme wie Skoliose werden heute vielfach auf persistierende frühkindliche Reflexe zurückgeführt.
- Belastungen durch Chemikalien – z. B. in Lebensmitteln
- Informationsüberflutung durch die Medien (z. B. Berichte über Mord, Totschlag und Krieg aus jedem entlegenen Winkel der Welt)

4. Stressverstärker und Stresspuffer

4.4 Das soziale Netzwerk

Stressempfinden kann durch sozialen Rückhalt, z. B. in Form von guten kollegialen Beziehungen im Unternehmen in hohem Maße abgefedert werden. Aus der Sozialpsychologie weiß man, dass ein soziales Netzwerk und das Gefühl, von anderen geschätzt zu werden, dabei helfen, mit Stressoren leichter umzugehen und Zustände der Angst besser zu meistern. Menschen mit guten sozialen Beziehungen leiden also weniger oft an Stress.

Soziale Unterstützung kann dabei auf unterschiedlichen Wegen erfolgen:

- **Emotionale Unterstützung** (gemeinsames Erleben von positiven Gefühlen, Trost spenden, ermutigen, den Selbstwert stärken, Körperkontakt, gegenseitige Wertschätzung, Zuneigung, Vertrauen und Interesse)
- **Geistige Unterstützung** (Hilfe beim Problemlösen, Informationen geben, über ein Problem sprechen, Rückmeldung geben)
- **Instrumentelle Unterstützung** (Gegenstände oder Geld ausleihen, Blumen gießen, Besorgungen erledigen u. a.)

Soziale Netzwerke sind dann eine Ressource, wenn die Unterstützung subjektiv größer wahrgenommen wird als mögliche Belastungen. Wenn enge soziale Bindungen einen verpflichtenden Charakter haben und Handlungs- bzw. Anpassungsdruck erzeugen, können diese Verbindungen belastend sein. Hilfreich ist, wenn die Unterstützung, die das soziale Netz anbietet, zu dem eigenen Bedarf passt. Soziale Unterstützung erhöht das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden, reduziert Morbidität und Mortalität. Welche Mechanismen dies genau bewirken, wird noch weiter erforscht. Die Präventionsthese geht davon aus, dass ein hilfreiches soziales Netz die Entstehung von Stressoren verhindert. Nach der Pufferthese dagegen fängt soziale Unterstützung den krankmachenden Einfluss von Stressoren ab (vgl. BORGETTO 2008, S. 42 f.).



Denkanstoß

Skizzieren Sie Ihre sozialen Netzwerke, Ihr privates Netz (Familie, Freunde, vielleicht Bekannte), Ihr berufliches oder Ihre beruflichen und vielleicht auch das soziale Netz Ihrer Weiterbildung. Wie stellen Sie dies dar? Wie bewerten Sie für sich Ressourcen, die sich daraus ergeben, und mögliche Stressoren? Wie würden Sie dies mit einem Klienten erarbeiten?

Mobbing und ein zunehmend schlechtes Betriebsklima in Unternehmen bringen diesen positiven Faktor des sozialen Rückhalts jedoch ins Wanken.

6. Die langfristigen Folgen von nicht bewältigtem Stress

6.4 Auswirkungen auf den Geist

Stress wirkt auch auf den menschlichen Geist. Wer hat nicht schon einmal die Erfahrung gemacht unter enormer Anspannung plötzlich nicht mehr klar denken zu können? Überlegtes Handeln wird erschwert, die Konzentration lässt nach und die Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Der Zusammenhang zwischen Stress und Leistung kann vereinfacht durch eine Parabelfunktion beschrieben werden. Bis zu einem mittleren Spannungsniveau ist Spannung produktiv. Jenseits dieses Punktes nimmt die Leistungsfähigkeit wieder ab. Man spricht in diesem Bereich von Überspannung.

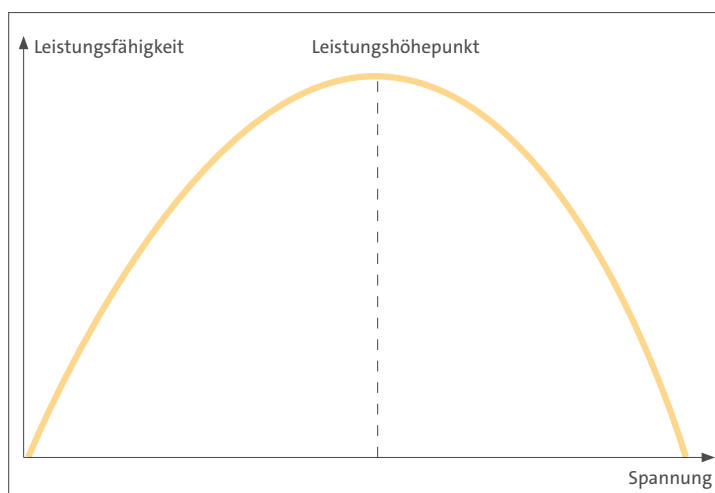


Abb. 7 Spannung und Leistungsfähigkeit
(eigene Darstellung)

Dieser Zusammenhang zwischen Spannung und Leistung wurde schon 1908 von den Forschern YERKES & DODSON entdeckt (The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation, 1908).

Aus der Kurve kann man Folgendes ersehen:

- 0 Spannung = 0 Leistung
- Ist der Spannungsgrad sehr niedrig, ist auch die Motivation gering, und man lässt sich leicht durch äußere Faktoren von einer Aufgabe ablenken.
- Geringe Spannung, durch Motivation erzeugt, führt zu mühelosem, **raschem Leistungsanstieg**.

8. Instrumentelle Stressbewältigung

8.5 Selbstmanagement

Gert KALUZA bezeichnet das Selbstmanagement als Königsdisziplin der instrumentellen Stressbewältigung.

„Es geht um die Fähigkeit, das **Leben nach eigenen beruflichen wie persönlichen Zielen auszurichten und in Balance zu halten**. In Zeiten zunehmender äußerer Unsicherheit ist es von entscheidender Bedeutung, dass der **Einzelne Sicherheit und Stabilität in sich selbst findet**.“ (KALUZA 2018a, S. 97)

Ziele Um sich selbst sicher und stabil zu fühlen, bedarf es einer Analyse der eigenen Fähigkeiten, Werte und Ziele:

- Was kann ich?
- Was ist mir wichtig?
- Was und wohin will ich?

Dabei sind nicht nur die Fähigkeiten im Laufe des Lebens wandelbar (z. B. Lernen/Verlernen), auch die eigene Ethik und die Ziele verändern sich bei den meisten Menschen in den unterschiedlichen Lebensabschnitten.

So kann es in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter die Lust auf Abenteuer und die Neugierde sein, die handlungsbestimmend ist, um beispielsweise einige Zeit im Ausland zu leben. Mit zunehmendem Alter wird das Bedürfnis nach Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit größer und ein Zuviel an Abwechslung wird als Stress empfunden. Dann ist es vielleicht an der Zeit, sich irgendwo „niederzulassen“, eine Familie zu gründen.

Die Ethik ist stark geprägt durch kulturelle und religiöse Einflüsse. So ist der Familienverbund bei den Südländern, vor allem bei den muslimischen Mitbürgern, besonders stark ausgeprägt. Daraus entstehen aber auch häufig Interessenskonflikte zwischen der eigenen Selbstbestimmung und dem Wunsch, es der Familie recht zu machen. Wichtig aber ist, eine klare Entscheidung zu treffen. Alles geht nicht, auf einmal schon gar nicht und man kann es nie allen recht machen.

Um sich über die eigenen Werte klar zu werden, kann folgende Anregung nützlich sein: