

# „Coaching kann Stress abbauen und so den Blutdruck senken“

Datum: 08.05.2014 10:46

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

Dies sagt Stressmanagement-Coach Kirsten Susanne Andrä anlässlich des Welt-Hypertonie-Tages am 17.5.14.

„Wenn Ihnen am Arbeitsplatz häufig „der Kragen platzt“ oder chronischer Stress Sie belastet, wird es Zeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun“ sagt Stressmanagement-Coach Kirsten Susanne Andrä. „Denn sehr oft steigt sonst irgendwann der Blutdruck in ungesunde Höhen.“ Dabei gehe es ausdrücklich nicht darum, die Verantwortung für Stress am Arbeitsplatz allein auf die ArbeitnehmerInnen abzuwälzen. Vielmehr seien auch organisatorische Veränderungen, beispielsweise seitens der Geschäftsführung, gefragt. „Doch einen Teil kann jeder selbst zu einer gesunden Arbeitsweise beitragen. Ich habe die wichtigsten Punkte als „Sextett für persönliche Power“ zusammen gefasst. Dieses besteht aus: Prioritäten setzen, Pausen machen, offen Kommunizieren (beispielsweise wenn es Konflikte oder strukturelle Probleme gibt oder wenn man überfordert ist), Wahrnehmung schulen, Ernährung und regelmäßige Bewegung. Diese sechs Maßnahmen sind zusammen genommen sehr effektiv. Außerdem lassen sie sich leicht einprägen, denn die Anfangsbuchstaben ergeben „p-power“ - das steht für „persönliche Power““ erklärt die Stressmanagement-Expertin.

Nicht immer ganz einfach sei es freilich, diese sechs Punkte im Alltagstrubel umzusetzen, selbst wenn man ihre Bedeutung erkannt habe, weiß die Gesundheitstrainerin ebenfalls aus Erfahrung. „Gegenseitige Unterstützung im Team ist eine wertvolle Hilfe. Wo sie (noch) nicht gegeben ist oder nicht ausreicht, kann ein Coach hilfreich sein, um gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Im Coaching finden Interessierte beispielsweise einen geschützten Rahmen, in dem sie über ihre Probleme sprechen und neue Verhaltensweisen ausprobieren können. Sie erhalten Impulse für eigene Lösungsstrategien sowie Feedback und Ermutigung auf ihrem persönlichen Weg zu neuen, Stress abbauenden Gewohnheiten. Da es beispielsweise nicht ausreicht, Prioritäten zu setzen, sondern dazu auch noch die Kunst gehöre, an entsprechender Stelle „nein“ zu sagen, diene ein Coaching oft als Schule für Selbstbewusstsein und Durchsetzungskraft. Auch der Mut, in manchen Dingen, wo nötig, gegen den Strom zu schwimmen, beispielsweise wenn es im Betrieb üblich sei, ohne Mittagspause durchzupowern, könne in einem Coaching entwickelt werden, so Kirsten Susanne Andrä. „Ich lege dabei besonderen Wert auf die vorhandenen Fähigkeiten und Stärken. Darauf aufzubauen ist viel wirkungsvoller, als ständig nach Defiziten zu fahnden oder gar jede kleinste Schwäche ausbügeln zu wollen.“ Kommunikationstraining, Wahrnehmungsschulung, typgerechte Ernährungs- und Bewegungstipps oder auch die Frage „wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?“ sind weitere häufige Coachinginhalte.

Auf der Suche nach einem geeigneten Coach zum Thema Stressmanagement empfiehlt Kirsten Susanne Andrä: „Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Wenn der Coach selbst im Gespräch einen nervösen, unausgeglichenen oder hektischen Eindruck macht, ist es unwahrscheinlich, dass er oder sie Ihnen helfen kann, gelassener und professioneller im Umgang mit Stress zu werden. Fragen Sie außerdem ruhig nach der Ausbildung und

Berufserfahrung Ihres möglichen Coaches. Wer sich selbst Jahre lang in einer „stressigen“ Branche bewährt hat, kann seine KlientInnen beispielsweise praxisnäher in Sachen Stressmanagement unterstützen, als jemand, dem diese Erfahrung fehlt. Und eine solide Ausbildung, die sowohl die körperlichen als auch die mentalen Aspekte des Stressmanagements umfasst, sollte selbstverständlich sein. Wenn neben Ausstrahlung, Ausbildung und Erfahrung auch noch die Empathie stimmt, Ihr Gegenüber also gut zuhören kann und Ihnen mit seinen Fragen und Antworten das Gefühl vermittelt, ernst genommen und als Person wertgeschätzt zu sein, stehen die Chancen für eine gute „Arbeitsbeziehung auf Zeit“ gut.“ In jedem Fall solle ein kostenloses Kennenlerngespräch angeboten werden. Auch hier gibt es erhebliche Qualitätsunterschiede, weiß Kirsten Susanne Andrä: „Wenn der Coach zwar viele Fragen stellt, auf die Fragen seines Klienten aber ausweichend oder oberflächlich antwortet, ist dies kein gutes Zeichen. Fragen Sie ruhig nach seiner Haltung, seinen Methoden und persönlichen Stressbewältigungsstrategien. Seriöse Coaches versuchen außerdem niemals, Kunden zu gewinnen, indem sie einen Leidensdruck suggerieren, der so bzw. in diesem Ausmaß vorher nicht da war“ so Kirsten Susanne Andrä.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kirsten Susanne Andrä  
Plittersdorfer Str. 25  
53173 Bonn  
Tel.: 0228 / 90 28 92 5  
E-Mail: [andrae@andrae-coaching.de](mailto:andrae@andrae-coaching.de)  
[www.andrae-coaching.de](http://www.andrae-coaching.de)  
[www.stress-loesen.de](http://www.stress-loesen.de)

Andrä Coaching berät und begleitet Firmen und Einzelpersonen in Fragen der Arbeits- und Lebensbalance, des Stressmanagements, der Gesundheitsprophylaxe, des Konfliktmanagements, der Führungskultur und des werteorientierten Veränderungsmanagements.73