

Ausgangslage:

Ein Klient hat sich nach einem telefonischen Vorgespräch für einen Intensiv-Workshop zur Burn-out-Prävention entschieden. Seine Gedanken rasen, er kann nicht schlafen, hat eine dauerhafte Verspannung im Nackenbereich, Kopfschmerzen, ist gereizt und unausgeglichen. Er ist ständig gestresst und sein Privatleben kommt wegen der Arbeit zu kurz.

Als Treffpunkt wurde ein Landgasthof an einem See gewählt. Das erste Gespräch findet in einem geeigneten Raum im Haus statt.

TAG 1

Erste Sitzung: Standortbestimmung

In der ersten Sitzung findet eine ausführliche Standortbestimmung statt. Die momentane Arbeits- und Lebenssituation wird angeschaut. Was läuft gut, worauf sollten wir das Augenmerk legen? Es wird nochmals klar formuliert, wo der Klient hinmöchte, was sein Ziel ist.

Mögliche Ziele:

- Privatleben und Beruf ins Gleichgewicht bringen
- Mehr Zeit für das Privatleben schaffen
- Arbeit und Privatleben besser voneinander abgrenzen

Im Schnitt dauert die erste Sitzung eine bis maximal zwei Stunden. Danach machen wir eine Pause. So geben wir dem Erarbeiteten Zeit, sich zu setzen. Schon das erste Gespräch wird etwas auslösen, Fragen aufwerfen, Situationen beleuchten usw.

Zweite Sitzung: Situationsanalyse

In der zweiten Sitzung wird gemeinsam analysiert, welche Auswirkungen die momentane Situation auf den Klienten hat. Leidet er unter Stimmungsschwankungen, wie viel Energie muss er aufwenden, um nicht die Beherrschung zu verlieren? Wie gut kann er sich konzentrieren und wie leistungsfähig ist er? In einem Theorieteil lernt er etwas über Stresshormone.

Dritte und vierte Sitzung: Ressourcen organisieren

Nach der Mittagspause, im Schnitt dauert sie zwei Stunden, gehen wir über zum Thema Ressourcen. Über welche Ressourcen verfügt der Klient? Wo sind die Zugänge und was fehlt, damit er sie für sich nutzen kann? Hier stehen uns verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung, die ich dem Klienten vermitteln kann, wie autogenes Training, Atem- und Entspannungsübungen.

Durch das Entwickeln oder Zugänglichmachen von inneren Bildern werden dem Klienten Techniken zur Verfügung gestellt, die ihm dabei helfen, in Stresssituationen Herr über seine Emotionen zu werden.

Die vierte Sitzung wird genutzt, um die Techniken und das Gelernte zu vertiefen. Während des gesamten Workshops wird genau beobachtet wie der Prozess auf den Klienten einwirkt und wie es ihm dabei geht. Achtsamkeit ist hier ein wichtiges Thema.

Tag 2

Fünfte Sitzung: Reflexion und Stressspeicher leeren

In der fünften Sitzung wird der erste Tag reflektiert, Fragen werden angeschaut und allfällige Unklarheiten besprochen. Ansonsten gilt die fünfte Sitzung dem Thema «Stressspeicher leeren». Dem Klienten ist erfahrungsgemäss zu diesem Zeitpunkt klar, was bei ihm Stress auslöst. Oft ist aber nicht klar, warum das so ist. Die Auslöser zu erkennen und an diesen zu arbeiten, hilft Muster zu durchbrechen.

Das sind oft ganz alte Muster, die irgendwann mal Sinn gemacht haben. Meist haben wir sie so sehr verinnerlicht, dass wir sie gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Diese Verankerungen gilt es zu lösen und durch neue zu ersetzen. Das entspannt die Lage in unserem Stressspeicher.

Sechste und siebte Sitzung: Zukunftsstrategien

In diesen Gesprächen geht es erfahrungsgemäss um das Erarbeiten von Strategien und darum, Fragen zu beantworten, die während der vorangegangenen Prozesse aufkommen. Hier habe ich schon oft beobachtet, dass plötzlich Themen zur Sprache kommen, die anfangs nicht im Raum standen. Durch das Aufdecken der Stressfaktoren werden Muster sichtbar, an denen die Klienten arbeiten möchten.

Nachbearbeitung

Vorwiegend in der siebten Sitzung wird der weitere Verlauf festgelegt. Für gewöhnlich empfehle ich sechs Wochen nach dem Intensiv-Wochenende eine Sitzung zur erneuten Standortbestimmung. Auch das ist jedoch vom Klienten abhängig und wird immer an dessen Bedürfnisse angepasst.