

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




BERUF

„Sich selbst von außen betrachten“

Wir können uns selbst dabei unterstützen, Konflikte und Dilemmas im Berufsleben zu lösen, sagt die Psychologin und Coachin Heike Kramann.

VON SUSANNE ACKERMANN

 08. JUL 2021

Frau Kramann, Sie sind als Coachin und Supervisorin tätig, aber möchten uns dazu ermutigen, Probleme im Beruf selbst zu lösen, uns also selbst zu coachen. Warum?

Es gibt eine ganze Reihe an Tools, die ich im Coaching verwende, die man aber auch leicht selbst anwenden kann. Mir geht es darum, zur Selbstermächtigung zu motivieren. Wer sich selbst coacht, gewinnt das Gefühl, es aus eigener Kraft geschafft zu haben. Das ist gut fürs Selbstvertrauen.

Was ist das Ziel von beruflichem Selbstcoaching?

Es geht darum zu lernen, sich selbst und die berufliche Situation aus der Distanz und aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten. So gewinnt man mehr Klarheit, welchen Weg man bis zu einer Lösung gehen kann.

Sehen Sie eine Tendenz dahin, dass sich Erwerbstätige eher zu oft Hilfe holen als zu selten?

Das lässt sich schwer generalisieren: In den psychosozialen, helfenden Berufen wie soziale Arbeit, Beratung, Therapie, auch Pflege gehört es zum Standard, dass man im Rahmen von Supervision, Qualitätszirkeln oder Intervisionsgruppen seine Arbeit gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen reflektiert. Das halte ich für sehr sinnvoll, solange es nicht in eine Art „erlernte Hilflosigkeit“ mündet – in dem Sinne, dass Reflexion und Handlungsimpulse nur noch auf der Basis von Supervision vorstellbar sind. Dass sich Führungskräfte auch in anderen Branchen mithilfe von Coaching einen Reflexionsrahmen schaffen, tut der Arbeitswelt im Allgemeinen eher gut.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Übungsplatz: Klarträumen lernen

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir dieses Mal eine Methode vor, um Klarträumen zu erlernen.

3 GESUNDHEIT

Sagen Sie mal, Herr Rüschi: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?

In seinem Buch „Das Stigma psychischer Erkrankung“ zeigt Nicolas Rüschi Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung. Der Autor im Gespräch.