

# Coaching in Krisenzeiten: Energieschub mit Lösungs- fokus und Kreativität

In unserer aktuellen Zeit werden nicht nur Organisationen mit gewaltigen Herausforderungen konfrontiert, sondern auch Führungskräfte geraten an ihre Grenzen. Hier kann Coaching wirkungsvoll unterstützen, das eigene Potential weiterzuentwickeln.



Foto: © Gludovatz

VON ELKE SCHRITTESSER

**D**ie Auswirkungen unserer multiplen Krisen auf Organisationen und deren Führungskräfte sind vielfältig und komplex. Letztere sind herausgefordert, ihren Mitarbeitenden trotz dieser Unsicherheit nach außen hin Stabilität, Orientierung und Zuversicht zu vermitteln. Dies kann nur gelingen, wenn die Führungskraft auf eigene Ressourcen und ihr volles Potential zugreifen kann. Dies ist jedoch in Ausnahmesituationen nicht immer möglich. Genau dann kann ein Coaching wirkungsvoll unterstützen, nachhaltig eigene Ressourcen (wieder) aufzubauen. Wie das gelingen kann, zeigt das folgende Fallbeispiel.

## *Fallbeispiel:*

### **Ausgangssituation**

Eine Managerin aus dem Kommunikationsbereich, direkt an den Konzernvorstand berichtend, kontaktierte mich im August 2021 und bat mich um ein Kennenlerngespräch. Wir trafen uns zu einem Spaziergang und sie schilderte grob ihr Thema – Energie und Motivation waren durch Lockdowns und enorm viel Arbeit verschwunden. Dies war eine völlig neue Situation für sie, die keinesfalls ein Dauerzustand sein sollte. Mit der Frage: «Was läuft gut, was soll bleiben?» gab ich ihr eine Reflexionsaufgabe bis zu unserem nächsten Termin mit.

*Gerade in Stresssituationen entlastet der gezielte Blick auf Funktionierendes und fördert unbewusste Ressourcen zutage*

### **Einstieg mit Blick auf Ressourcen und Skalenarbeit**

In der ersten Coachingeinheit klärten wir im Detail das Anliegen für den Coachingprozess. Neben des Energie- und Motivationsschubs wollte die Managerin auch den Sinn ihrer Tätigkeit reflektieren. Auf einer Skala von 1 bis 10, die die Zufriedenheit mit ihrem Job darstellte, kam die Managerin auf den Wert 6. Wir besprachen nun die vielen Ressourcen, die ihr durch die Reflexionsfrage nun bewusst geworden waren und weiter ausgebaut werden konnten. Da die Managerin auch den Energielevel außerhalb ihrer Arbeit steigern wollte, stellte ich ihr die Mañana Kompetenz nach Storch/Frank vor und gab ihr den dazugehörigen Test für das nächste Coaching mit. Die Mañana Kompetenz zeigt, wie es individuell gelingen kann, den Parasympathikus zu aktivieren und damit Entspannung herbeizuführen.

### **Persönliches und Führungs-Wohlbefinden stärken**

In der zweiten Coachingeinheit diskutierten wir die Erkenntnisse aus dem Test, die sie bereits bewusst in ihre Freizeit zu integrieren begonnen hatte.

Bezogen auf ihren Job arbeitete ich mit ihr mit dem Tool «Meine positive Energiebilanz» von Harald Payer. Sie erstellte zunächst eine Liste mit ihren Führungsaufgaben. Danach verteilte sie ihre

Gesamtenergie von 100% auf die einzelnen Aufgaben und schätzte, wieviel positive Energie sie jeweils wieder zurückbekam. Im dritten Schritt überlegte sie, worauf sie künftig mehr Energie und worauf sie weniger lenken wollte. Daraufhin notierte sich die Managerin konkrete Maßnahmen als nächste Schritte. In dieser Coachingeinheit war erstmals ein deutlicher Energieschub spürbar.

*Kreative Methoden im Coaching bringen verborgene Bedürfnisse hervor und machen Unbewusstes besprechbar*

Aufstehen schreibt man für mindestens 6 Wochen ein bis zwei A4 Blätter mit der Hand, frisch von der Leber, ohne nachzudenken, ohne Pause. Dies ist eine Schreibmethode aus dem Creative Writing und hilft, Gedanken zu sortieren und Klarheit zu erlangen.

**Weiterentwicklung von sich selbst und dem Team**

In der dritten Einheit gelang der endgültige Durchbruch. Die Managerin strahlte schon zu Beginn und erzählte von den teilweise schon umgesetzten Maßnahmen. Sie hatte Meetings von 60 Minuten auf 45 verkürzt, um noch effizienter zu arbeiten und gleichzeitig für mehr Pausen zu sorgen. Der größte Energieräuber aus der Energiebilanz, die Budgeterstellung, hatte sie an ihre vier Direct Reports delegiert und eine Schulung dazu organisiert. Ihr Team fühlte sich wertgeschätzt und lernte Neues, während die Managerin mehr Zeit für Team- und Strategieentwicklung hatte. Eine win-win-Situation für die gesamte Abteilung! Die Managerin erreichte nun den Wert 7 auf der Zufriedenheitsskala. Beflügelt von der bisherigen Entwicklung meinte sie, eine 8 wäre möglich und wollte sich nun dem Sinn ihrer Arbeit widmen. Ich schlug eine kreative Methode vor, da sie gerne schrieb und beruflich viel mit Bildern arbeitete: eine Collage oder eine Rede zum 80. Geburtstag. Diese Methode, die ich auch gerne in Resilienztrainings verwende, vereint viele Fragen – welche Menschen haben eine wichtige Rolle gespielt, welche beruflichen und privaten Ziele wurden erreicht? Kurz: Was ist wirklich wichtig im Leben?

Gerade in unruhigen Zeiten kann lösungsfokussiertes Coaching Führungskräften ihre Ressourcen bewusst machen und Entwicklungspotentiale aufzeigen – sowohl ihre eigenen als auch jene der Mitarbeitenden. Werden diese dann wie im Fallbeispiel Schritt für Schritt und mit Mut umgesetzt, wird eine nachhaltige positive Entwicklung sicht- und erlebbar. (A)

*Beispiel:  
Die Energiebilanz der Coaching Kundin*

	<i>kostet Energie</i>	<i>bringt Energie</i>
<i>Kommunikation (persönlich &amp; elektronisch)</i>	23%	+25%
<i>Reports/Kontrolle</i>	10%	+5%
<i>Planung/Konzeption</i>	5%	+5%
<i>Budgets</i>	10%	0%
<i>Abstimmung/Koordination</i>	22%	+25%
<i>Strategie</i>	5%	+15%
<i>Coaching/Teamentwicklung</i>	15%	+25%
<i>Administration</i>	10%	0%

**Sinn des Lebens und eigene Zukunftsvision**

Im vierten Coaching besprachen wir die Collage – sie hatte hoch motiviert sowohl getextet als auch digital ein Mood Board erstellt. Die Managerin hatte noch etliche Jahre bis zum 80er vor sich und vor ihrem geistigen Auge ein Feuerwerk aus Ideen und Plänen entworfen. Sie fühlte sich stark und energiegeladen und konnte nun ihr Potential sowohl privat als auch beruflich voll entfalten. Mission completed! Ich zeigte ihr noch zum Abschied die Morgenseiten von Julia Cameron, da sie auch nach dem Coaching kreativ weiterarbeiten wollte. Täglich in der Früh nach dem

LITERATUR:

Frank, Gunter/Storch, Maja (2021). *Die Mañana-Kompetenz. Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben.* München: Piper Verlag  
 Czerny, Elfriede/Godat, Dominik (2016). *50 inspirierende Ideen für Führungskräfte. Lösungen auf der Spur.* Zürich: Versus Verlag  
 Cameron, Julia (2019). *Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität.* München: Knauer Verlag