

Frau Schulz hat Kopfschmerzen...

**Erfolgsdruck, Dauerstress und keine Zeit zur Regeneration:
Wie Mentalcoaching Unternehmern helfen kann**

Eine Unternehmerin, die in Berlin vielleicht Sabine Schulz heißt, könnte in Baden-Württemberg Christine Meier, in Hamburg Svenja Hansen, in Frankfurt Astrid Müller und in Bayern Helga Huber heißen.

Doch Name und Geschlecht spielen hier keine Rolle, denn im gleichen Fall könnte es sich um einen Mann handeln, der Harald Liebermann heißt. Alle diese Personen sind erfolgreiche Unternehmer, Manager, Selbstständige und Führungspersönlichkeiten, die gerne viel und ausdauernd arbeiten.

Es begann ganz harmlos

Die agile Unternehmerin Sabine Schulz hat seit vielen Jahren Kopfschmerzen. Inzwischen kennt sie alle Kopfschmerzmedikamente und weiß, dass alle immer nur kurze Zeit optimal wirken, deshalb wechselt sie

oft. Sie ist sich zwar dessen bewusst, dass sie viel Stress hat, aber sie sagt sich, dass man ohne Herausforderungen im Leben nicht wirklich vorwärts kommt.

Ihr Lieblingsspruch, der ihr bereits von ihren Eltern mitgegeben wurde, lautet: „Nur die Harten kommen in den Garten.“ Zudem liebt sie ihren Stress genauso wie ihre weltweiten Geschäftsreisen, ihr schnelles Auto, Events und gute Partys.

Ärzte

Sie war schon bei vielen Ärzten. Ihr Hausarzt hat ihr gesagt, dass sie sich vor zu viel Stress schützen soll, ihr Neurologe war der Meinung, dass die Nervenbahnen noch gesund seien, doch sie solle auf jeden Fall kürzertreten. Der Psychiater war der Ansicht, dass es nicht gut für sie sei, wenn sie sich aufregt.

Jeder der Ärzte verschreibt der Unternehmerin Sabine Schulz andere Medikamente. Die Präparate helfen alle nur für eine relativ kurze Zeit, dann muss jedes Mal die Dosis erhöht werden. Sabine Schulz weiß, dass die zweithäufigste Krankheits- und Todesursache mittlerweile auf der Nichtmiteinanderverträglichkeit verschiedener Medikamente beruht und entscheidet sich irgendwann, alles abzusetzen.

Der Psychotherapeut, den sie dann auch noch konsultierte, wollte mit ihr nur über ihre Kindheit reden. Dafür hatte sie überhaupt kein Verständnis. Der anschließend konsultierte Heilpraktiker empfahl eine Eigenbluttherapie, Kinesiologie und Homöopathie. Kurzfristig fühlte sie sich befreit, doch auch das half nur zeitlich begrenzt.

Action

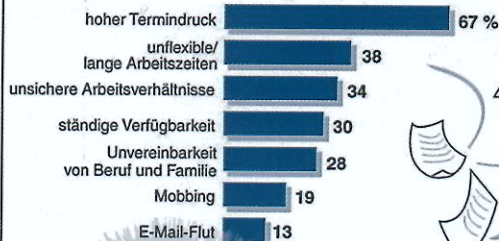
Die Unternehmerin Sabine Schulz hat am wenigsten Probleme, wenn sie ständig unterwegs und in Aktion ist. Ihre Firma hatte nach ihrer Scheidung bereits schon einmal finanzielle Probleme, darum denkt sie bei Tag und Nacht darüber nach, was alles passieren könnte, wenn sich das wiederholt.

Seitdem sie noch mehr arbeitet, dazwischen Hausaufgaben mit den Kindern macht und ihren Haushalt organisiert, läuft es ganz gut: Die Banken sind zufrieden, doch die Ängste bleiben. Also hat sie beschlossen, zu expandieren. Danach muss sie zwar noch mehr Stunden in den Betrieb investieren, und es ist ihr noch nicht klar, wie viel Zeit für die Kinder bleibt, aber volle Action tut ihr ja gut. Denn die schlimmsten Kopfschmerzen hat sie in den Ruhephasen.

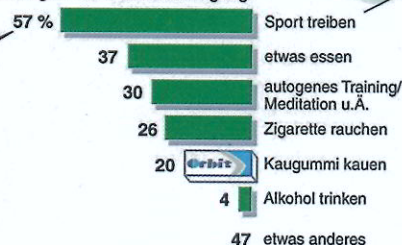
Stress im Job - Ursachen und Strategien

44 Prozent der Beschäftigten leiden täglich oder mehrmals täglich unter Stress am Arbeitsplatz

Die Hauptursachen:



Die Strategien zur Stressbewältigung:



Quelle: TNS-Emnid-Umfrage Juli/August 2008 im Auftrag der Wrigley GmbH (Mehrfachnennungen)



Foto: © Siegfried Baier/PIXELIO

Keine Zeit

Sabine Schulz treibt Raubbau mit ihrem Körper und verweigert sich die nötigen Regenerierungszeiten. Mit der Zeit häufen sich die Ausfallerscheinungen: Sie ist oft gereizt und ungerecht – und sie explodiert bei der kleinsten Kleinigkeit. Es gibt viele Probleme im Betrieb, mit den Mitarbeitern, ihrem neuen Mann und den Kindern. Manchmal würde sie am liebsten davonlaufen. Abends schläft sie zwar immer sofort erschöpft ein, liegt aber manche Stunde in der Nacht wach. Sie ist sehr froh, dass sie sehr früh aufstehen kann, auch wenn sie sich wie gerädert fühlt. Sie hat jetzt große Rücken- und Bandscheibenprobleme und muss zum Orthopäden, der sie dreimal wöchentlich zum Physiotherapeuten schickt.

Immer weiter...

Als die Unternehmerin entdeckt, dass ihr Mann ein Verhältnis mit

seiner Sekretärin hat, bekommt sie einen Hörsturz – das Pfeifen im Ohr ist bis heute geblieben. Dafür hat sie sich entschieden, etwas für sich selbst zu tun. Als Mensch, der Höchstleistungen liebt, läuft Sabine Schulz jetzt Marathon, was leider ihre Rückenprobleme noch verschlimmert.

Auf jedem Event und auf jeder Party ist sie ein gern gesehener Gast, da sie hier ihre elegante Erscheinung zur Schau stellt. Sabine Schulz erobert hier und da auch mal eine nette Liebschaft. Nichts ernstes, alles nur wegen der Anerkennung und weil zuhause nicht mehr so viel läuft.

Als ihr Mann auszieht und die Scheidung einreicht, bricht sie an ihrem Arbeitsplatz zusammen. Ihr Internist empfiehlt der Unternehmerin dringend, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Das möchte sie jedoch nicht, da sie nicht in ihrer Vergangenheit herumwühlen möchte. Eine

Freundin empfiehlt Sabine Schulz daraufhin einen Mentalcoach, der gleichzeitig auch Psychotherapeut ist. Hier sind die Probleme der Gegenwart gefragt.

Mentalcoaching

Sabine Schulz beklagt – im ersten Coaching-Gespräch – die Untreue ihres Mannes, seine Charakterschwäche und die seiner gesamten Familie. Sie lässt sich ausführlich über die Rücksichtslosigkeit des Geschäftslebens in ihrer Branche und im allgemeinen aus. Die Unternehmerin kann den Druck ihres Berufes, ihrer Familie und ihrer Verantwortung kaum mehr aushalten.

Sie sieht sich in einer Falle zwischen den Banken, ihrem Unternehmen, ihren Angestellten, und nebenbei jammert sie ein ganz klein wenig über ihre Willensschwäche. Sie klagt weiter über die Wirkungslosigkeit von Kopfschmerzpräparaten und

AKTUELL BAU G M B H

DER PROFI IM SCHLÜSSELFERTIGEN MASSIVHAUSBAU

**Wir planen
Ihr individuelles
Energiesparpaket!**

www.aktuell-bau.de


 "Großer Preis
des Mittelstandes"

 "Großer Preis
des Mittelstandes"




dass sie manchmal glaubt, einen Tumor zu haben. Ihre Bandscheibenprobleme sind inzwischen so groß, dass sie über eine operative Versteifung der Wirbel nachdenkt, was ihre Golferkarriere mit einem Schlag beenden würde.

Zwei Stunden und viele Fragen später

Die Unternehmerin Sabine Schulz wundert sich, warum sie nach ihren Gefühlen gefragt wird, diese übergeht sie normalerweise sehr viel lieber.

Der Coach kann ihr viele Dinge, die sie erlebt hat, aus dem Stehgreif erklären, z. B. warum Medikamente nichts bewirken können, warum sie sich unter Stress und Adrenalin so

wohl fühlt. Dass das alles sinnvolle Schutzfunktionen ihres Unterbewusstseins sind. Es tut ihr sehr gut zu hören, dass es vielen anderen Leuten, egal ob Mann oder Frau, auch so geht.

Sabine Schulz dachte schon, sie sei mit ihren Problemen allein, nun kann sie erkennen, warum bei ihr alles so und nicht anders laufen musste. Seit langer Zeit fühlt sie sich zum ersten Mal verstanden und ist sehr erleichtert.

Hilfe

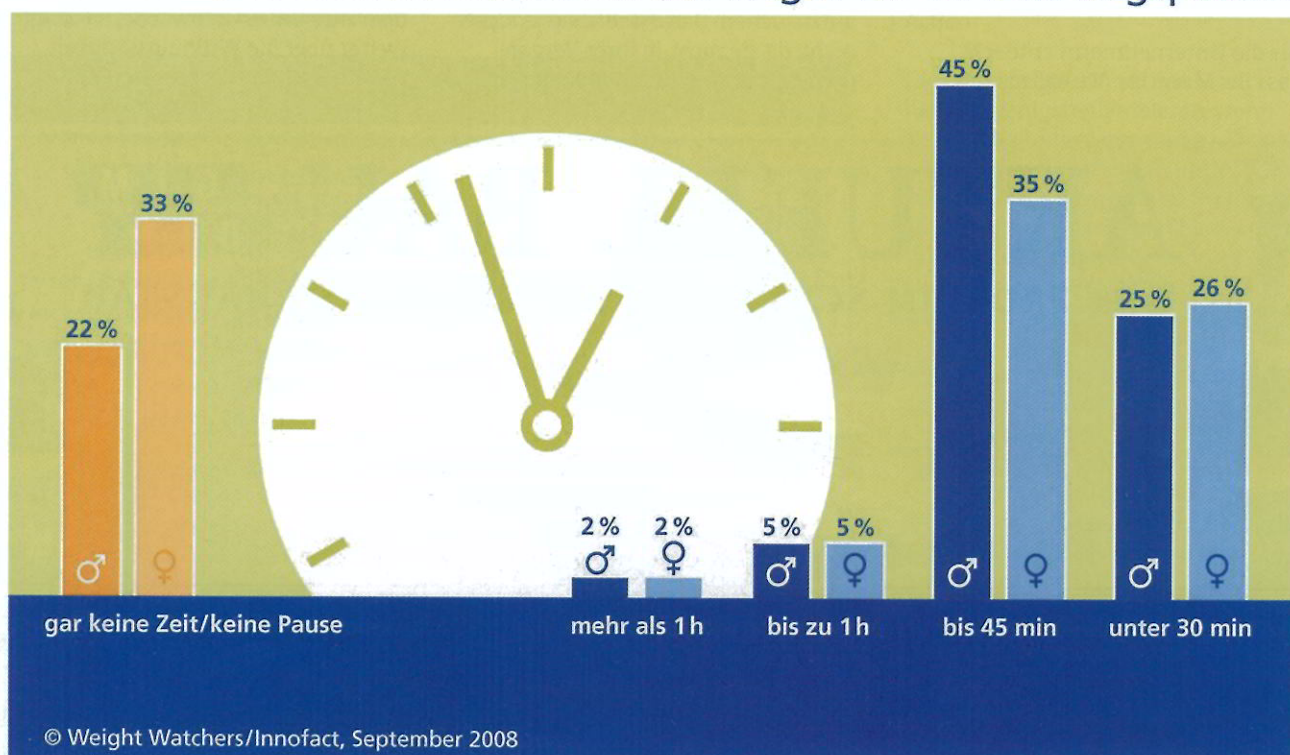
Danach bekommt sie einen Bericht, wie sie ihn noch nie gesehen hat. Hier ist das äußere Problem von Sabine Schulz genauso dargestellt

wie das eigentliche Problem. Hier werden die Fehler ihrer Lebensweise beschrieben und nicht, was in ihrer Kindheit schiefgelaufen ist. Sie erhält gleichzeitig einen Coachingplan, der auf ihre Arbeitsgewohnheiten Rücksicht nimmt.

Das heißt: Einzelgespräche am späten Abend, Zwischenberatung per Skype, E-Mail und SMS, ergänzt um Gruppentrainings. Die Unternehmerin Sabine Schulz freut sich über die Trainings und die interessanten anderen Geschäftsleute, die sie dabei trifft. Als sie erfährt, dass ein großer Teil auch ihre Partner da hinschicken, beschließt sie, ihrem getrennt lebenden Mann auch diesen Kurs zu schenken.

Und siehe da – es gibt einen Neuanfang. Nach den ganzen Selbstwert- und den Körper stärkenden Maßnahmen erzählt sie ihrem Coach von ihren finanziellen Sorgen.

Wie viel Zeit nehmen Sie sich in der Regel für Ihre Mittagspause?



Sie hat aus dem Konkurs ihres ersten Ehemannes noch eine Bürgschaft laufen und eine sechsstellige Summe abzuzahlen, wofür sie sich bis heute schämt. Nachdem sie das endlich mal jemandem sagen konnte, verschwinden ihre Kopfschmerzen sofort und endgültig. Ihr Coach weiß auch da Hilfe, er vermittelt ihr jemanden, der sich da auskennt.

Die „neue“ Sabine

Sabine Schulz hat die Kopfschmerzen und die Ursachen dafür beseitigt, ihre zweite Ehe konnte sie retten. Ihr Mann war auch beim Training, das Paar hat wieder gemeinsame Interessen und Ziele. Ihr Rücken ist wieder in Ordnung, sie läuft so viel, wie ihr gut tut. Ihr finanzielles Problem löst sie aktiv und Schritt für Schritt.

Die Unternehmerin entspannt sich regelmäßig, wenn nötig, mehrmals täglich, mit den erlernten Tiefent-

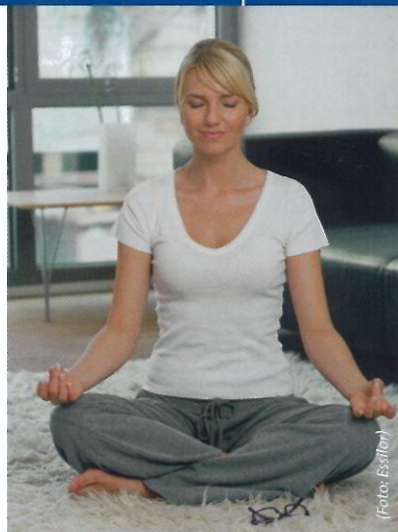


Foto: Esslert

spannungsmethoden. So erhält sie sich selbst arbeitsfähig und kann sich immer besser neben sich und ihre Gefühle stellen. Sie macht regelmäßig Kurzurlaube mit ihrem Mann, zusätzlich zu den Familienurlaube.

Sie geht am Wochenende nicht mehr in ihr Unternehmen, dafür gibt es unter der Woche eine Kinderfrau, die ihr Aufgaben abnimmt. Dies ermöglicht Sabine Schulz, ihr Tagespensum in geregelten Bürozeiten zu absolvieren. Das gemeinsame Abendessen der ganzen Familie ist ein festes Ritual. Sabine Schulz ist wieder eine glückliche, entspannte und erfolgreiche Frau, Mutter und Ehepartnerin, die dem Leben, ihrem Beruf und ihren Aufgaben gelassen gegenüber steht.

ÜBER DEN AUTOR

- 1951 geboren in Halle/Saale
- 1969 Facharbeiterabschluss bzw. Gesellenbrief als Koch
- 1976 Diplom an der Friedrich-Schiller-Universität Jena als Sozialpsychologe
- 1985 Diplom als Fachpsychologe der Medizin (entspricht dem Facharzt für Psychotherapie in der Medizin)
- 1986 Promotion zum Doktor der Pädagogik an der Pädagogischen Hochschule Erfurt
- 1990 Anerkennung als Klinischer Psychologe BDP
- seit 1993 1. Firma – Dr. Ehrhardt Lebensstil-Trainings
- seit 1995 2. Firma – Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness
- seit 1999 3. Firma – 1. Mentale Führungsakademie Deutschlands
- 1999 Erteilung der Approbation (staatliche Heilerlaubnis) als Psychologischer Psychotherapeut durch die Bayerische Staatsregierung



Foto: Dr. Karl Werner Ehrhardt

Mentalcoach
Dr. Karl Werner Ehrhardt

Kontakt:

Dr. Karl Werner Ehrhardt
Der Coach für's ganze Leben
Akademie für Mentale Fitness
Wilhelm-Leibl-Straße 4 | 83607 Holzkirchen

Tel. 08024 9939-0
Fax 08024 9939-12
info@ehrdardt-coaching.de
www.mental-fit.de

Umsatz hoch !



1-Tages-Seminar A: 02. April 09

Strukturiertes Agieren am Markt .
Krisen- Resistenz kurzzeitig schaffen.
Methodik -Akquise-Steuerelemente.
Gestaltende Netzwerke.
NEWEM-Methodik zu schnellem Absatz im b2b- und b2c -Bereich.
Eigen- und Fremdmotivation in Krisenzeiten.

Umsatzkiller? - Rotkäppchenprinzip
Der 5 Stufen-Plan-Check!

Das perfekte Führungskräfteseminar für Planungs- und Vertriebsetagen!

Marken bilden !



1-Tages-Seminar B: 03. April 09

Mittelstand braucht starke Marken!
Marken schaffen und stark werden.
Markenführung für den Mittelstand.
Wettbewerbsvorteile erzielen.
Markenkonstruktion / Etablierung für Mehrwert im b2b- und b2c -Bereich.

Das perfekte Seminar für Führungskräfte / Produktmanager!

Seminarunterlagen anfordern unter:

Mail: info@insti-uni.de

www.insti-uni.de

Kosten pro Teilnehmer und pro Seminar 450,- €

Ort: Maritim-Hotel Fulda

Trainer:



Prof. Arnd Joachim Garth

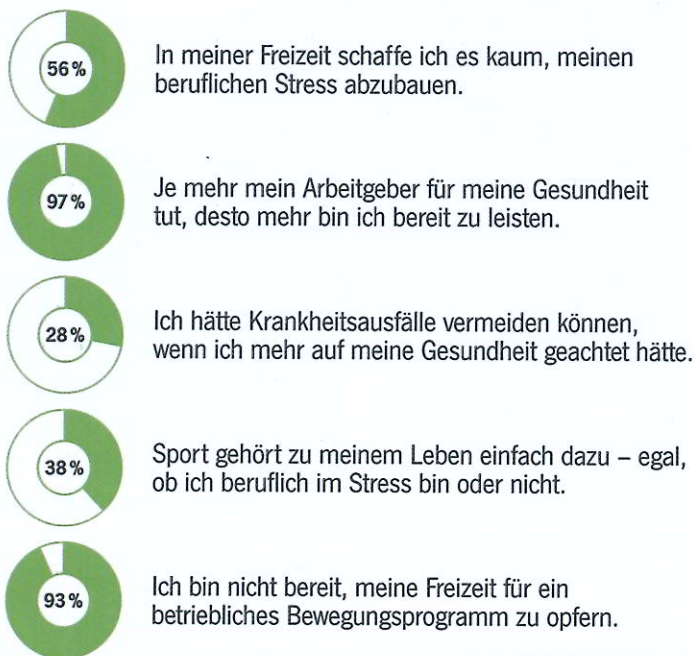


Daniel Panzer

INSTITUT für MARKEN- und
KOMMUNIKATIONS-PSYCHOLOGIE
BERLIN

Stressfaktor Job?

So stehen die Deutschen zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz



Quelle: ELIXIA Health & Wellness Group

Analyse

Welche Faktoren können in eine solche Spirale von äußeren und inneren Faktoren führen? Bei Sabine

Schulz war es Folgendes: Seit vielen Jahren hat sie Existenzängste, die sie sich nicht eingesteht. Sie arbeitet pausenlos, gibt ihrem Körper keine Chance auf natürliche Regeneration.

Überfordernde äußere Stressoren hat sie positiv umgedeutet (ich brauche das, erst dadurch laufe ich zur Höchstform auf). Sie putscht sich im Adrenalinrausch immer wieder über ihre natürlichen Leistungsgrenzen hinaus und überfordert sich selbst damit kontinuierlich.

Um die dauerhaften psychischen und körperlichen Spannungen nicht mehr wahrzunehmen, hat sie die Wahrnehmungsschwellen für „Schmerzen“ deutlich nach oben korrigiert. Dadurch merkt sie zwar jetzt nichts mehr von Stress, Spannungen und Schmerzen, muss sich aber pausenlos beschäftigen, weil sie in Ruhephasen von negativen Gefühlen, Unwohlseinszuständen und Gedanken überflutet wird.



THYROLF & UHLE GMBH

Blech- und Profilverfertigung für den Maschinen- und Stahlbau



THYROLF & UHLE GMBH

Stahl- und Komponentenbau



Am traditionsreichen Industriestandort Dessau verarbeiten mehr als 100 Mitarbeiter in der 1993 gegründeten Thyrolf & Uhle GmbH und in der 1997 gegründeten Thyrolf & Uhle Stahl- und Komponentenbau GmbH bis zu 1000 Tonnen Stahl pro Monat.

- Stahlkiesstrahlen und Primern
- Laser-, Autogen- und Brennzuschnitte
- Abkantarbeiten bis 1000 t Presskraft
- Rundwalzen und Richtwalzen bis 50 mm auf 3000 mm Breite
- Profilbiegearbeiten
- Kooperationsleistungen (mech. Bearbeitung, Verzinken, div. Werkstoffprüfungen)
- Fertigung von Baugruppen u.a. für Schwermaschinen-, Anlagen-, Kran- und Schiffbau

- Thermischer Zuschnitt
- Mechanischer Zuschnitt
- MAG-Schweißen
- Stahl-, Anlagen- und Behälterbau
- Bühnen und Podeste
- Baugruppenfertigung für Maschinen-, Stahl und Anlagenbau

Durch moderne Technik und engagierte sowie fachlich kompetente Mitarbeiter werden wir auch komplexen Kundenwünschen gerecht. Für unsere Leistungen wurden wir im Jahr 2005 als Finalist mit dem großen Preis des Mittelstandes geehrt.

Thyrolf & Uhle GmbH
Zeppelinstraße 8 • 06847 Dessau-Roßlau
Telefon: 03 40/54 07 20 • Telefax: 03 40/54 07 230
www.thyrolf-uhle.de

Thyrolf & Uhle Stahl- und Komponentenbau GmbH
Robert-Bosch-Straße 50 • 06847 Dessau-Roßlau
Telefon: 03 40/57 11 709 • Telefax: 03 40/57 11 729
www.komponentenbau.de



Um diesen pausenlosen Beschäftigungen eine positive Bedeutung zu geben, sucht sie immer neue, noch mehr fordernde körperlich-seelische Herausforderungen, läuft Marathons, besucht viele Partys, hat gleichzeitig mehrere Beziehungen und nimmt sich immer intensivere und noch größere berufliche Aufgaben vor.

Stressbedingte Einzelkrankheiten, wie Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Einschlafstörungen usw. werden mit Medikamenten und Alkohol „mundtot“ gemacht.

Fazit

Durch das Übergehen natürlicher Signale merkte sie nicht mehr, wie

sehr sie sich selbst ständig überforderte. Da die ersten Ausfallerscheinungen des Körpers mit Medikamenten, etwas Alkohol, weiterem Adrenalinrausch und immer mehr Arbeit „zugeschüttet“ wurden und das Ganze ideologisch positiv umgedeutet wurde, war das System bis zum völligen Systemcrash offenbar „stabil“.

Es ist heute in dieser extrem schnelllebigen Zeit ein sehr hohes Gut, sich selbst über viele Jahre in einem arbeitsfähigen Zustand zu erhalten. Arbeitsfähig heißt, einen

Mix zwischen Arbeit und Entspannung zu finden, der den Körper und den Geist gesund erhält. Das Erlernen von Tiefentspannungs- und mentalen Führungsmethoden hilft hierbei im Höchstmaß, Stress, Ärger und finanziellen Belastungen mit Gelassenheit zu begegnen.

Zufällige Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Persönlichkeiten sind rein zufällig und nicht beabsichtigt. Sich selbst wiedererkennen ist erwünscht! ■

Dr. Karl Werner Ehrhardt



(Foto: Victory Spa)

Günter Anger Güterverkehrs GmbH & Co.
Omnibusvermietung KG



WIR BRINGEN SIE IN BEWEGUNG! – MIT 37 BUSSEN –

Als zertifizierter Familienbetrieb in Potsdam garantieren wir Ihnen eine sichere Fahrt in ganz Europa. Motivierte Mitarbeiter und zuverlässige Technik im Reise- und Linienverkehr sind die Stützen unseres Unternehmens. Individuelle Reiseplanung für unsere Kunden und eine große Vielfalt unserer Busse (von 8 bis 69 Plätzen) zeichnen uns aus. Geschulte Fahrer und qualifizierte Reiseleiter sichern ein Höchstmaß an Qualität.

Am Friedrichspark 11 • 14476 Potsdam OT Marquardt • Fon +49-33208-2201-0 • Fax +49-33208-2201-21

info@anger-busvermietung.de • www.anger-busvermietung.de