

Neues wagen – Veränderungen angehen!

Dr. Caroline Bohn bietet professionelles Coaching

›Chef müsste man sein‹, heißt es oft. Dass Menschen in Führungspositionen ganz eigene Herausforderungen meistern und zudem eine hohe Verantwortung tragen müssen, wird dabei oft übersehen. »Für viele Vorgesetzte ist es etwa nicht leicht, ihre Abteilung zu strukturieren, Aufgaben zu delegieren oder verfahrenere Teamsituationen zu managen«, weiß Dr. Caroline Bohn. »Dazu kommt die berüchtigte ›Einsamkeit an der Spitze‹: Man hat niemanden, mit dem man sich bei schwierigen Entscheidungen und Konflikten austauschen kann.«

»Ärzte und Führungskräfte unterliegen einem enormen Druck«

In ihrem Institut in Witten-Herbede steht die erfahrene Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin den Hilfesuchenden als systemischer Coach mit gezieltem Rat zur Seite – natürlich unter dem Siegel der Verschwiegenheit. Vor allem Führungskräfte aus Wirtschaft und Medizin gehören zu ihren Klienten. Alle haben ein Ziel: Sie wollen an sich arbeiten, Veränderungen angehen. »Gerade Ärzte unterliegen einem enormen Druck, der bis zum Burnout führen kann: Einerseits wird von ihnen erwartet, dass sie souverän wirken; sie dürfen von daher keine Unsicherheiten zeigen. Gleichzeitig leiden viele aber sehr unter den in Kliniken vorherrschenden Bedingungen. Sie wollen mehr Zeit mit den Patienten verbringen, stecken jedoch in einem System fest, das dies nicht zulässt.«

Die eigene Rolle durchschauen

Hier setzt das systemische Coaching an – eine Beratung, die nicht nur das persönliche Befinden des Betroffenen in den Blick nimmt, sondern auch das soziale System, in dem der- oder diejenige agiert. »Ob in der Familie, im Unternehmen, bei Kollegen oder Vorgesetzten, wir spielen überall eine andere Rolle. Erst wenn wir diese durchschauen, können wir Abstand gewinnen, uns abgrenzen und einen neuen Zugang zur Problemlösung finden: In welcher Rolle befinde ich mich, wie handele ich und wie sollte ich handeln? Viele Chefs müssen beispielsweise lernen, bei Konflikten neutral zu moderieren, statt sich auf eine Gefühlsebene mit den Mitarbeitern zu begeben. Bei diesem Prozess unterstütze ich sie.«

Emotionen verstehen

›Gefühle‹ – ein anderes wichtiges Stichwort im Rahmen der systemischen Beratung. »Ob beruflich oder privat, es geht um nichts anderes«, so Dr. Caroline Bohn, die



sich auf das Fachgebiet der Emotionssoziologie spezialisiert hat. »Unsere Befindlichkeiten wie Macht und Ohnmacht, Angst, Scham oder Einsamkeit steuern unser Handeln, und das wirkt sich auf unsere gesamten Beziehungen aus. Man muss sich also immer fragen: Was führt bei wem aufgrund welcher Gefühle zu welchen Handlungen? Was tue und was unterlasse ich, und welche Emotionen löst dies in anderen Personen und in mir selbst aus? Erst wer seine Gefühle versteht, ist in der Lage, seine Haltung zu verändern und aktiv zu werden.«

Handlungsschritte entwickeln

Neben gezielten Fragen, die den Selbstreflexionsprozess anstoßen, unterstützt die Expertin mit konkreten Ratschlägen. »Gemeinsam schlüsseln wir auf: Wovor genau

haben Sie Angst? Was ist das Schlimmste, das passieren könnte, wenn Sie etwa den Kollegen oder Angestellten die Meinung sagen oder dem Chef Widerstand leisten? Und wie gehen Sie mit den Konsequenzen um? Daraus entwickeln wir dann konkrete Handlungsschritte. Jede mögliche Situation wird detailliert durchgespielt, von der Festlegung des passenden Zeitpunkts über das Türklopfen bis hin zu ausgefeilten Antworten und Argumenten!«

»Zwei Minuten können sehr lang sein«

Doch was, wenn ich wie der Klinikarzt oder Manager in einem System gefangen bin, das sich nicht durch ein klärendes Gespräch verbessern lässt? Hier kann es, wie Dr. Caroline

Bohn erläutert, viel wert sein, die eigene innere Haltung zu überarbeiten: »Schweigen Sie einmal für zwei Minuten und Sie werden feststellen, dass diese an sich kurze Zeitspanne sehr lang sein kann. Ich rate zum Beispiel meinen Ärzten, sich mit voller Intensität auf ihre Patienten zu konzentrieren, anstatt hektisch von einem Krankenbett zum nächsten zu hetzen und in Gedanken schon woanders zu sein. Selbst kurze Zeitspannen erhalten so einen viel höheren Wert.«

Dr. Caroline Bohn institutbohn

Paul-Horst-Straße 8a · 58456 Witten-Herbede
Tel. 0 23 02 / 9 82 78 20 · www.institutbohn.de