

# Praxis für Coaching, Therapie, Stressbewältigung



Rund ein Viertel aller deutschen Fach- und Führungskräfte gibt in Befragungen an, sich körperlich und seelisch erschöpft zu fühlen und regelmäßig an die Reserven zu gehen. Tendenz und Dunkelziffer steigend. Aus einer Untersuchung einer großen Krankenkasse geht hervor, dass jeder zweite Berufstätige schlecht schläft. „Schlafprobleme sind eines der Warnsignale“, sagt Wolfgang Bickel. Der Psychotherapeut und Coach kümmert sich in seiner Praxis unter anderem um Menschen, die unter Burnout-Symptomen leiden oder diesen vorbeugen wollen. Er kennt die Problematik aus eigener Anschauung, da er selbst lange in der IT-Branche tätig war.

„Viele Burnout-Gefährdete haben das Gefühl für die richtige Gewichtung und Strukturierung ihrer Tätigkeiten verloren“, weiß Wolfgang Bickel zu berichten. Sie verlieren den Überblick, verzetteln sich, setzen falsche Prioritäten und können auch in ihrer Freizeit nicht mehr abschalten und damit nicht mehr auftanken. Irgendwann sind dann – bildlich gesprochen – die Batterien leer, der Motor springt nicht mehr an. Damit arbeitet auch die Lichtmaschine nicht mehr und die Batterien können nicht wieder aufgeladen werden. „Es ist ein erstaunliches Phänomen, dass die meisten Menschen mit ihrem Auto ganz selbstverständlich zur Tankstelle fahren, wenn der Tankinhalt zur Neige geht, aber wenn die eigenen Energien erschöpft sind, sind sie nicht in der Lage, dafür zu sorgen, dass sie sich erholen und wieder auftanken“, erläutert Wolfgang Bickel.



Der Entschluss, sich in langanhaltenden Phasen der Überforderung und Verunsicherung professionelle Hilfe zu holen, ist bereits ein wichtiger Schritt. Wer an dieser Stelle die richtige Unterstützung erfährt, kann oft schnell wieder erste Erfolge auf dem Weg zu einer befriedigenderen Lebensführung erreichen. „Ich vermittele auf der Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ein Modell der entstandenen Teufelskreise, um darauf aufbauend dann mit wirksamen Strategien, eventuell auch mit Hypnose, den Ausstieg aus diesen Teufelskreisen zu ermöglichen und so zu helfen zur eigenen Kraft, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zurückzufinden“, betont Wolfgang Bickel.

Der menschliche Organismus verfügt über die Fähigkeit, auf Belastungssituationen zu reagieren und zusätzliche Kraft zur Verfügung zu stellen. Augenblicklich nicht so wichtige Funktionen wie die Verdauung werden dann „gedrosselt“, das Hormon Adrenalin wird vermehrt ausgeschüttet. Herzschlag, Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen und die Durchblutung von Herz, Gehirn und Muskulatur wird verbessert. So wird der Mensch in die Lage versetzt, in einer sogenannten Kampf- oder Fluchtreaktion auf wahrgenommene Gefahren oder Herausforderungen zu reagieren. Kurzfristig und in Situationen, in denen „Kampf oder Flucht“ angemessene Verhaltensweisen darstellten, sei das „ein sehr sinnvolles und überlebenswichtiges Erbe unserer Vorfahren“.

Aber: Für die Mehrzahl der Herausforderungen unseres heutigen Lebens sind „Kampf oder Flucht“ nicht unbedingt die geeigneten Reaktionen. Überdies nimmt der menschliche Organismus Schaden, wenn eine solche Stressreaktion andauert und chronisch wird. Deshalb hält es der Psychologe für sinnvoll, bewusst Strategien zu erlernen, mit denen sich unangemessene Stressreaktionen beherrschen bzw. von vornherein vermeiden lassen. In seinen Kursen oder in Einzelsitzungen stehen deshalb etwa Übungen zur Atem- und Muskelentspannung, zur bewertungsfreien Wahrnehmung und zu einer effektiven Selbstunterstützung auf dem Programm. Auch „Selbstcoaching in schwierigen Situationen“ und die Anwendung von Notfallstrategien werden eingeübt.



Ein weiterer Schwerpunkt in der Arbeit des Coaches liegt in der Raucherentwöhnung. „Viele Raucher möchten aufhören, sie haben aber Angst, dass sie es nicht schaffen könnten und sich dann als Versager fühlen.“ Wolfgang Bickel informiert seine Klienten über die grundlegenden Mechanismen der Tabakabhängigkeit und vermittelt mit effektiven Methoden aus Verhaltenstherapie, NLP, Hypnotherapie und energetischer Psychotherapie wirksame Werkzeuge zur Befreiung aus dieser Abhängigkeit.



PRAXIS FÜR COACHING,  
THERAPIE,  
STRESSBEWÄLTIGUNG

Brabanter Straße 41  
50672 Köln

Telefon 02 21 / 8 23 83 63

www.innermanagement.de

WOLFGANG BICKEL