

## COACHS IM SOMMERURLAUB

# Burnout statt Sonnenbrand



Foto: Corbis

*Der Urlaub von der Beraterrolle fällt vielen Coaches schwer.*

**Auch die Urlaubszeit ist nicht frei von Pflichten: Jetzt steht Entspannung auf der Agenda, die Akkus müssen wieder aufgeladen werden. Besonders Coaches und Trainer wissen um den Wert der Regeneration, doch gerade ihnen fällt das Abschalten besonders schwer. Woran das wohl liegt?**

Alle Welt macht Urlaub. Aber die wenigsten können so richtig abschalten. Eine Umfrage von Stepstone hat ergeben, dass sich 41 Prozent der deutschen Berufstätigen auch am Strand mit dienstlichen Rückfragen beschäftigen. Aus dem Urlaub kommen die Allzeit-Bereiten nicht mit einem Sonnenbrand zurück, sondern mit einem Burnout. Um dieser Falle zu entgehen, geben auch Coaches ihren Klienten gute Tipps mit auf den Weg. Richtig abschalten, ordentlich runterkom-

men, Handy aus. Das hört sich gut an, aber es stellt sich die Frage: Wie halten es denn die Coaches selbst mit der Auszeit in der Urlaubszeit?

Die Berater sind in einem Dilemma: Auf der einen Seite sind sie normale Selbstständige und Freiberufler, die um jeden Kunden kämpfen. Auf der anderen Seite sind sie diejenigen, die andere darin unterstützen, persönliche und berufliche Ziele souverän zu erreichen, beispielsweise erfolgreicher oder zufriedener zu werden. Eine der Haupt-

aufgaben ist dabei die Befreiung der Klienten aus der Stressfalle. Um deren Erschöpfungssyndrom vorzubeugen, arbeiten Coaches mit ihren Klienten an der Tages- und Lebensplanung, hinterfragen Glaubenssätze, erarbeiten Prioritäten und setzen Ziele. Bei sich selbst können Coaches das oft nicht. Manchmal sind sie sogar wie die sprichwörtlichen Schuster, die selbst das schlechteste Schuhwerk tragen.

## Von morgens bis abends aktiv

Glaubt man dem äußeren Erscheinungsbild der meisten Coaches, so sind sie Hans-Dampfs-in-allen-Gassen. Sie sind nicht nur Top-Coaches, sondern auch Top-Speaker und Top-Referenten, publizieren regelmäßig Bücher und haben mindestens eine urheberrechtlich geschützte Coaching-Methode oder ein Super-Tool entwickelt. Sie sind gefühlt von morgens bis abends in den sozialen Medien aktiv und stricken eifrig an ihrem Personal Branding.

Absolute Präsenz in allen Kanälen ist das Motto. Und absolut klar, dass man bei diesem Programm – ohne Auszeiten und Luft zu holen – unter immensem Druck steht. Dazu kommt aber noch die eigentliche Coaching-Dienstleistung, die empathische und kompetente Arbeit mit Klienten, die eigentliche humanistische Berufung. Und der Glaubenssatz: Ein guter Coach ist für seine Klienten (fast) immer erreichbar.

## Eigene Überlastung ist kein Thema

Dass diese Arbeit oft an die eigenen Grenzen führt, ist verständlich. Aber im Gegensatz zu ihren Klienten thematisieren Coaches ihre Überlastung nicht, denn persönliche (Arbeits- und Lebens-)Krisen will ein Coach schon aus Image-Gründen nicht nach außen tragen. Dass die ganze „Top-Positio-

nierung“ möglicherweise nur mit Wochenend- oder Nachtarbeit zu realisieren ist, ist ein Tabu-Thema.

Zahlreiche Reisen sabotieren einen regelmäßigen Arbeitsrhythmus, von Gesundheits- und Beziehungspflege ganz zu schweigen. Arbeits- und Lebenskrisen können Coaches oft nur im Rückblick eingestehen, nämlich wenn sie erfolgreich bewältigt wurden. Für die Arbeit mit Klienten benötigen Coaches jederzeit einen wachen Geist. Das jedoch setzt voraus, dass sie regelmäßig etwas für sich selbst tun.

„Besinnung“ ist wichtig, Selbstbestimmung ist elementar. Nachspüren, welcher Akku genau leer ist, welche Ressourcen wieder aufgebaut werden müssen. Genau dafür brauchen auch Coaches und Trainer Urlaub, denn eine Auszeit kann helfen, wieder zu sich und zu seinen Ressourcen zu finden und sich seiner Fähigkeiten bewusst zu werden. Doch wie gelingt den Profis selbst, was sie ihren Klienten empfehlen? Natürlich ist Coaches nicht mit den Standardtipps für einen entspannten Urlaub geholfen, aber ein paar Denkanstöße erleichtern vielleicht auch ihnen das Abschalten.

### Erreichbarkeit muss sein

Handy aus, ist der erste Tipp, der Urlaubern mit auf den Weg gegeben wird. Doch schon der ist für Coaches nicht realisierbar. Wer bei seinem Klienten im Wort steht, sollte auch erreichbar sein – das gebietet die Professionalität. Das heißt: Seien Sie als Coach für diejenigen erreichbar, denen Sie Ihre Erreichbarkeit versichert haben. Aber nur für diejenigen und auch nicht 24 Stunden am Tag.

Man kann Handynummern erkennen, mit einem Klingelton markieren und/oder sperren, Filter einbauen und die Kommunikationskanäle beschränken. Man kann für sich selbst täglich

eine einstündige Telefonzeit festlegen und alle anderen Anrufer durch die Mailbox darauf hinweisen, dass man nicht sofort, aber innerhalb der nächsten 24 Stunden antwortet. Man kann einen Sekretariatsservice beauftragen oder Anfragen an Kollegen delegieren. Es gibt so viele Möglichkeiten – wichtig ist nur, sich im Vorfeld Gedanken zu machen und ein System einzurichten, das den Freiraum ermöglicht.

### Die gesunde Distanz

Der zweite Tipp: Urlaubszeit ist Zeit zum Nachdenken. Coaches, Trainer und Speaker, die über ein Jahr im Voraus ausgebucht sind, fühlen oft besonderen Stress. Sie meinen, immer funktionieren zu müssen und unter keinen Umständen ausfallen zu dürfen. Und sie spornen sich selbst zur ständigen Spitzenleistung an. Der Urlaub bietet Zeit zur Reflexion: Gehen Sie als Coach immer wieder auf eine gesunde Distanz zu Ihrem Arbeits- und Privatleben. Wo sind die größten Belastungen, wo die Ressourcen, wo sollte eine Neuausrichtung erfolgen? All diese Fragen, die Coaches ihren Klienten stellen, sollten sie in Auszeiten für sich selbst beantworten.

Ein Urlaub ist auch die ideale Zeit, um sich außerhalb der Rolle als Coach wahrzunehmen und sich zu fragen, ob Selbst- und Fremdbild noch kongruent sind. Ein strahlendes Image ist schön und für die berufliche Positionierung von Vorteil, aber ein Coach, der seinem eigenen Narzissmus gerecht werden muss, sitzt in einer selbst geschaffenen Falle. Hat er erst einmal das vermeintlich ideale Bild von sich geschaffen, dem er eifrig nachläuft, fällt es schwer, auf die innere Stimme zu hören. Die Folge: Der Coach verstrickt sich in seinem eigenen Leistungsdenken – und kann weder sich selbst noch seinen Klienten ein guter Berater sein.



### QRC-Kongress „Resilienz im Coaching“ im September in Würzburg

Hochkarätige Referenten, interessante Interventionen und ein aktuelles Thema erwarten Sie beim 6. Jahreskongress des Qualitätsring Coaching und Beratung e.V. am

21. und 22. September 2013  
in den Barockhäusern  
Würzburg, Unterfranken.

10 Kongress-Beiträge - dabei Experten wie Prof. Jutta Heller und Prof. Andreas Hillert widmen sich dem Thema „Resilienz im Coaching: Wie lässt sich die individuelle physische und psychische Widerstandsfähigkeit sowie die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern, für Entwicklungen nutzen?“

Neben Vorträgen und Workshops werden Entspannungs-, Achtsamkeits- und Yogaübungen angeboten.

Information und Anmeldung  
unter [www.qrc-verband.de](http://www.qrc-verband.de)

QRC -  
Qualitätsring Coaching  
und Beratung e.V.

Acheringer Straße 4  
85354 Freising

Tel.: 08161/2010151  
Fax: 08161/4598905  
[office@QRC-Verband.de](mailto:office@QRC-Verband.de)

## Vier Coachs im Urlaub ...

### DER KARRIERIST

Sucht auch im Urlaub die größtmögliche Nähe zu Entscheidern. Er definiert sich über seine eigene Wichtigkeit. Statt Muscheln sammelt er Visitenkarten, er liebt das Aufleuchten seines Smartphonebildschirms mehr als den schönsten Sonnenuntergang. Urlaub ist für ihn gleichbedeutend mit Fortkommen. Wenn nicht mindestens ein Vorstandsvorsitzender ihn angerufen hat, war es kein guter Urlaub.

### DER AUGENDIENER

Sieht sich als ständig verfügbarer Begleiter seiner Coachees. Dass sie ihn im Urlaub anrufen, gibt ihm das schöne Gefühl, gebraucht zu werden. Das trägt – sagt er – zu seinem Wohlbefinden bei. Und damit zu seiner Entspannung.

### DER PERFEKTIONIST

Macht keinen Urlaub, weil ihn der zu viel Kraft kostet. Kein Wunder: Bis er minutiös geplant hat, was in seiner Abwesenheit passieren könnte, ist der Urlaub schon halb vorbei.

### DER FANTAST

Glaubt an sich selbst und seine Leistungskraft. Unbeirrbar. Braucht eigentlich keinen Urlaub, weil er für seine Sache brennt, wie er sagt. Nimmt sich trotzdem frei, aber nur, um in zehn Tagen sein Buch zu schreiben.

Quelle: Bernhard Juchniewicz

## Urlaub von der Akquise

Der dritte Tipp: Urlaub ist akquisefreie Zeit. Viele Trainer, Coachs und Berater sind in ständiger Sorge um ihre materielle Sicherheit und deshalb auf ständiger Tuchfühlung mit (potenziellen) Auftraggebern. Doch die Angst vor Auftragsverlust wegen eines Urlaubs ist unprofessionell. Selbst wenn Sie als Coach den Anruf eines

ungeduldigen Personalers verpassen, der sich selbst keinen Urlaub gönnt und deshalb ständige Erreichbarkeit gleichsetzt mit Leistungsfähigkeit – diesen Kunden wollen Sie doch gar nicht haben. Haben Sie als Coach Vertrauen in Ihre Fähigkeiten. Ein multi-professioneller Coach ist aufgrund seiner vielfältigen Berufserfahrung und seiner Kern-Kompetenzen und Spezialisierungen in der Lage, Menschen zu gewinnen. Und er ist dazu in der Lage, durch die Zusammenarbeit Mehrwert für sie zu erarbeiten. Wenn Sie diesen Mehrwert deutlich machen, wird jeder Kunde bereit sein, ein paar Tage darauf zu warten.

## Bildung ist ein Entspannungsfaktor

Ein gerne unterschätzter Entspannungsfaktor ist Bildung. Je besser sich ein Coach seine Kernkompetenzen erarbeitet, desto souveräner ist er im Umgang mit den Anliegen der Klienten und desto geringer ist auch die eigene Belastung. Bildung ist Arbeit an der eigenen Persönlichkeit und damit Baustein für die eigene Entwicklung. Sie schärft die Wahrnehmung des Coachs nicht nur für Andere, sondern auch für sich selbst. Wer seine eigene Erschöpfung nicht benennen kann, kann auch anderen Menschen nicht helfen. Gute Coachs sollten deshalb nicht einen, sondern mindestens zwei Urlaube im Jahr einplanen: Mindestens einen für die Entspannung und Reflexion und einen für die eigene Weiterbildung.

Fünfter Tipp: Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub. Professionelle Coachs warten nicht auf den Urlaub, um die ganze Anspannung des Jahres loszuwerden. Sie arbeiten regelmäßig an ihrer Psychohygiene. Eine Möglichkeit dazu ist Supervision, eine andere, sich selbst coachen zu lassen. Beide Wege vermindern die Belastung zwischen den Urlaube, indem sie Unterstützung institutionalisieren und die Sensibilität für die eigene Belastung erhalten.

Unter dem Strich ist vor allem eins nötig: Respekt und Demut vor dem eigenen Arbeits- und Privatleben und der eigenen Gesundheit. Psychohygiene und Regeneration sind daher Pflicht für multi-professionelle Coachs. Wie er das macht, das entscheidet der Profi am besten selbst. Und wenn alle guten Vorhaben nicht umgesetzt werden, dann hilft Humor. Können Sie sich über Ihre Bereitschaft zur permanenten Erreichbarkeit amüsieren? Dann tun Sie das. Lachen entspannt nämlich auch.

**Bernhard Juchniewicz ■**



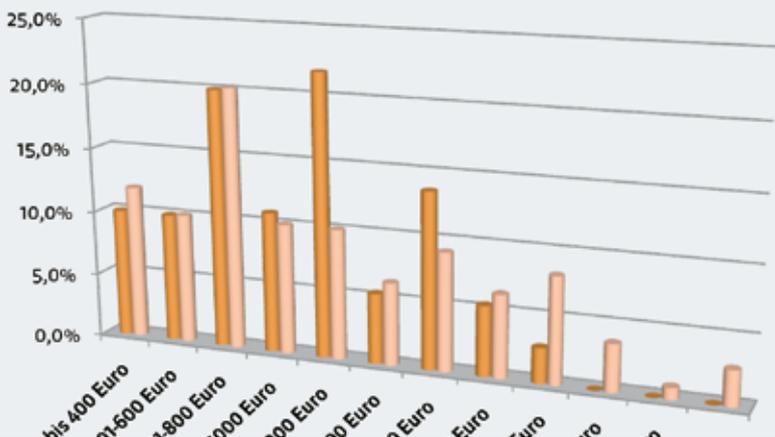
**Der Autor:** Bernhard Juchniewicz arbeitet seit 1976 mit Menschen in besonders belastenden Arbeits- und Lebenssituationen. Als Management-Lehr-Coach berät er Führungskräfte und Teams in Unternehmen, insbesondere in den Bereichen Krisenintervention, Selbstmanagement sowie Burnout- und Workaholic-Prävention. Kontakt: [bernhard@academy-eca-sozietaet.com](mailto:bernhard@academy-eca-sozietaet.com).

# Trainingaktuell

Die Zeitschrift für Trainer, Berater und Coachs

Besser beraten, besser ankommen, besser verdienen

ABB. 2: HONORARSÄTZE BEI 9-10 JAHREN TRAINERTÄTIGKEIT



## SO BRINGEN SICH TRAINER IN FORM

- Die unentdeckten Kunden:  
neue Zielgruppen für Trainer, Berater, Coachs
- Neue Präsentationsformate:  
Kultreden, Mitmach-Events, Trainerquickies
- Tools und Bausteine im Praxistest:  
Methodenempfehlungen zum Nachmachen

## EXKLUSIVE VORTEILE NUTZEN

- + Marktstudien gratis
- + Beitragsarchiv gratis
- + Themendossiers gratis
- + Sonderpreise auf Bücher, eBooks, Vertragsmuster
- + Rabatte auf [weiterbildungsprofis.de](http://weiterbildungsprofis.de)
- + Rabatt auf den Petersberger Trainertagen



Jetzt bestellen und dazugehören:

[www.trainingaktuell.de/abo](http://www.trainingaktuell.de/abo)