



Detlef Denz  
Denz Coaching & Supervision  
Beratungspraxis  
Hermann-Pflaume-Str. 16  
50933 Köln  
Postanschrift  
Eisenstraße 41  
50825 Köln  
Tel.: 0221 - 977 18 02  
Mobil: 0177 - 234 70 17  
post@denz-coaching.de  
www.denz-coaching.de

## Sommerbrief 2013: "Gelassenheit im Job"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Neulich ist mir aufgefallen, dass fast alle meine KundInnen im Coaching dieselben drei Wünsche formulieren. Einer davon lautet: "Ich möchte gerne **mehr Gelassenheit im Job** entwickeln!" Um das Thema Gelassenheit soll es in diesem Newsletter gehen. Die beiden anderen **Top-3-Themen** werde ich in den folgenden Newslettern behandeln. Damit es spannend bleibt, werde ich sie hier aber noch nicht verraten!

Der Wunsch nach **mehr Gelassenheit im Job** ist nur selten der Anlass dafür, dass Kunden zu mir ins Coaching kommen. Häufig stehen **andere, drängende Themen im Vordergrund**: eine berufliche Neuorientierung, das Hadern mit der eigenen Führungsrolle oder ein Konflikt im Team. Es passiert dann eher beiläufig – während wir eine Lösung für das aktuelle Problem suchen – dass die KundInnen plötzlich ihre tieferen Wünsche und Sehnsüchte äußern: "Ich mache mir auf der Arbeit immer totalen Druck und Stress. Meine Kollegin lässt sich durch nichts aus der Ruhe bringen, wirklich beneidenswert! Ach, könnte ich doch auch so gelassen sein!"

Ja, schön wär's! Aber **wie kann man mehr Gelassenheit im Job erreichen?** Meine Aufgabe im Coaching ist es, erst einmal herauszufinden, wann und warum meine KundInnen besonders unter Druck stehen. Das ist bei jedem und jeder anders. Aber eines ist oft ähnlich: Die Betroffenen sagen "Ich mache mir Stress" – denn sie ahnen bereits, dass sie auch selbst etwas dazu beitragen. Hier ein paar typische "Gelassenheitsskiller":

- Zunächst gilt es zu überprüfen, ob man zur **Perfektion** neigt. Ein mehr oder weniger ausgeprägter Perfektionismus führt dazu, dass man Arbeitsvorgaben

übererfüllt. Schlimmer ist aber, dass man zu viel Zeit für die Aufgaben braucht und dadurch andere liegen bleiben – was dann zu unnötigem Zeitdruck führt.

- Fehlendes **Feedback** von Vorgesetzten oder Kunden macht es schwierig, sich selbst einzuschätzen. Man fragt sich ständig: War meine Präsentation okay? Hat meine Chefin nicht zwischendurch die Augen verdreht? Hat sie etwas anderes erwartet? Habe ich am Telefon das Richtige gesagt? Fühlt sich mein Kunde schlecht behandelt? Durch solche Fragen entsteht Unsicherheit und innere Unruhe. Fragen Sie Ihre Vorgesetzten und Kunden deshalb aktiv nach Feedback. Und haben Sie keine Angst vor Kritik! Meist ist sie nur halb so schlimm, und Sie können gezielt an Verbesserungen arbeiten.
- Mangelndes **Selbstvertrauen** verhindert ebenfalls eine gelassene Haltung. Von außen betrachtet ist es manchmal irritierend: Eigentlich wissen die Menschen, was sie können – schließlich haben sie jahrelange Erfahrung, etliche Probleme gelöst und diverse Krisen bewältigt. Trotzdem geraten sie im Hier und Jetzt in Panik, wenn Aufgaben besonders kompliziert werden. Sie bekommen einen Tunnelblick und agieren nur noch kopflos herum. Auch Hilfsangebote stoßen bei ihnen auf taube Ohren. Achtung! Treten Sie auf die Bremse, wenn Sie feststellen, dass Sie auf Autopilot geschaltet haben. Überlegen Sie lieber in Ruhe, was Sie realistischerweise selbst leisten können. Für den Rest holen Sie sich Hilfe von Kollegen, die auf diesem Gebiet Experten sind. Diese Strategie stärkt auf Dauer auch Ihr Selbstvertrauen.
- Stellen Sie sich auf die **Unternehmenskultur** ein. Es hat wenig Zweck, jahrelang Ihre eigenen Vorstellungen durchsetzen zu wollen, wenn sie einfach nicht zum Unternehmen passen. Sie können als Einzelperson nicht Ordnung in ein Chaos bringen, und Sie können in einem konservativen Unternehmen auch nicht ständig Tabus brechen. Das bringt Ihnen nur hohen Blutdruck ein! Schauen Sie lieber mal genauer hin: Oft findet sich sogar eine Lösung, wie Sie in Ihrem Unternehmen gut und gelassen arbeiten können, ohne sich zu verbiegen.
- Schließlich gilt es den **Stellenwert des Jobs** zu überprüfen. Ist der Beruf das Wichtigste in meinem Leben? Welchen Wert räume ich der Familie, Freunden und Hobbys ein? Sind alle Lebensbereiche auch wirklich ausgewogen? Achten Sie hier auf eine gute Balance. Dann müssen Sie nicht alle Anerkennung aus dem Job ziehen und können dort gelassener mit Schwierigkeiten umgehen.

Natürlich gibt es noch andere Faktoren, die jemanden unter Druck setzen können. Wichtig ist, diesen Faktoren erst einmal auf die Schliche zu kommen. Ich helfe Ihnen gerne dabei! Denn das Schöne ist: Gelassenheit kann man lernen, und zwar in kleinen, stetigen Schritten. Aber es lohnt sich! Gelassene Menschen haben definitiv weniger Stress. Und im Gegensatz zu aufgesetzter Coolness, die schnell als Fassade

durchschaut und belächelt wird, **wirkt Gelassenheit bescheiden und authentisch.**  
Einfach sympathisch!

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen entspannten Sommer!

Mit besten Grüßen  
Detlef Denz