



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

## Winterbrief 2014/2015: "Für sich selber sorgen – auch im Job"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Haben Sie es schon gemerkt? Derzeit ist Winter – sogar im Rheinland! Es ist kalt, teilweise stürmisch, und es schneit sogar hin und wieder. **Klar, dass man sich in der ungemütlichen Jahreszeit warm anzieht:** mit dicker Jacke, Mütze, Schal und Handschuhen. **Durch die schützende Kleidung sorgt man für sich selbst.** Das ist eine Selbstverständlichkeit.

**Nicht so selbstverständlich ist es, für sich selbst zu sorgen, wenn es um den eigenen Job geht.** Bei der Arbeit gehen viele über ihre Grenzen: Sie arbeiten bis in die Puppen, verschieben wegen aktueller Projekte immer wieder ihren **Urlaub** und stopfen sich mittags am Schreibtisch nur etwas Fastfood hinein, ohne eine richtige **Pause** zu machen. Was ist los mit diesen Menschen?

Bei genauem Hinsehen zeigt sich oft ein typisches Muster: Diese Menschen haben den **Fokus nicht auf sich selbst, sondern auf andere gerichtet.** Dabei agieren sie **wie ein Getränkeautomat**, der neben schwarzem Kaffee auch Cappuccino, Espresso, Kakao, heiße Milch und Teewasser produziert – wobei alles aus einer Düse kommt! Der **Automat erfüllt jedem Nutzer seine Wünsche.** Aber keines der Getränke schmeckt und ist richtig gut.

Im Alltag sieht das zum Beispiel so aus:

- Ein Abteilungsleiter ist unzufrieden mit der Leistung seiner Mitarbeiter: In den Schriftstücken sind immer wieder Fehler. Aber der Chef hat Angst, die

Mitarbeiter zu kritisieren und womöglich schlechte Stimmung zu produzieren. Also korrigiert er die Fehler selbst – mit der Folge, dass er fast jedes Wochenende im Büro sitzt! Der Abteilungsleiter ist **sehr stark um Harmonie bemüht, aber letztlich auf eigene Kosten**. Hier wäre Mut zur Konfrontation gefragt. Ein offenes Gespräch mit den Mitarbeitern und ggf. eine andere Aufgabenverteilung könnten den Stress lindern.

- Eine andere Führungskraft will immer **genauestens über alle Vorgänge in der Abteilung informiert** sein. Ihr gelingt es nicht, im Einzelfall zu entscheiden, wie tief sie in den Projektablauf involviert sein muss und ob sie ein Projekt auch mal komplett an ihre Mitarbeiter **delegieren** kann. Ständig beobachtet sie die anderen und schafft es nicht, in Ruhe ihre eigenen Aufgaben abzarbeiten – hallo **Überstunden!** Diese Führungskraft sollte lernen, ihren Überwachungsdrang zu drosseln und mehr **Vertrauen in ihre Mitarbeiter** zu setzen.
- Viele Angestellte und Selbständige **vermeiden es, sich selbst Prioritäten zu setzen**. Anstatt sich zu fragen, was ihnen wichtig ist, überlegen sie, was ihre Chefs oder ihre Kunden wohl von ihnen erwarten. Dabei gehen sie oft von **reinen Mutmaßungen** aus. Jemand ist zum Beispiel Tee-Experte, denkt aber, die Kollegen mögen lieber Kaffee. Also kocht er für alle eine unappetitliche Plörre. Besser wäre es **nachzufragen, was die anderen möchten** und diese Wünsche mit den eigenen Prioritäten abzugleichen. Der Mensch könnte zum Beispiel sagen: "Ich koche einen tollen Tee, wollt ihr mal probieren? Im Kaffeekochen bin ich nicht so gut." Auf diese Weise gewinnt er vielleicht weitere Tee-Liebhaber, und die Kaffeetrinker **wissen, woran sie sind**.
- Viele Berufstätige haben das Gefühl, dass an ihrem Arbeitsplatz einfach alles schief läuft. In der Tendenz sind dies sehr leistungsorientierte und **zur Perfektion neigende Menschen**, die einen **idealen Zustand** in ihrem Unternehmen herstellen möchten. Sie stören sich an jedem Fehler und ärgern sich über jede kleine Macke der anderen – eine grenzenlose Energieverschwendung! Dabei übersehen sie oft die **kleinen Stellschrauben**, an denen sie drehen können, um **konkrete Arbeitsabläufe zu verbessern**. Perfektionisten sollten ihren Blick vom großen Ganzen auf das lenken, was in der aktuellen Situation wichtig und umsetzbar ist.

Hinzu kommt: Wer im Arbeitsleben nicht gut für sich sorgt, ist meist auch in der Freizeit 'entgrenzt'. Anstatt sich zu überlegen, was ihnen selbst gut tut, haben diese Menschen **auch im Privatleben den Fokus auf ihr Umfeld gerichtet**: Mein Lebenspartner möchte am Wochenende bestimmt etwas mit mir unternehmen, da kann ich doch nicht den ganzen Tag auf dem Sofa liegen! Oder sie denken: Ich sollte

unbedingt mal wieder ins Theater gehen, um mitreden zu können. Und ich sollte die Einladung meiner Freundin annehmen, zweimal pro Woche mit ihr joggen zu gehen – das ist schließlich gut für die Gesundheit. So folgen sie nicht ihren eigenen Bedürfnissen, sondern **jagen vermeintlichen Verpflichtungen des sozialen Umfeldes und der Gesellschaft hinterher**. Das Resultat: Ihre **Work-Life-Balance gerät in eine Schiefelage**.

Was viele dabei nicht bedenken: Nur wer gut für sich selber sorgt, kann auch verlässlich für andere da sein! **Ein Chef mit Burnout ist niemandem eine Hilfe**, denn er fällt irgendwann komplett aus und kann gar nichts mehr regeln. Erst wenn die Betroffenen aus diesem **Teufelskreis** herauskommen und sich selbst und anderen **klare Grenzen setzen**, kann sich die Situation entspannen: für sie selbst, für ihre Mitarbeiter und schließlich für ihr Unternehmen!

Übrigens: Ich helfe Ihnen gerne, wenn Sie besser für sich selber sorgen möchten.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen wohligen Winter!

Mit besten Grüßen  
Detlef Denz