

Das Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching erweitert sein Angebot

Individualtrainings helfen gezielt bei der Stress- und Konfliktbewältigung

Vallendar. „Stress erlebt jeder von uns im Alltag, sei es beruflich oder privat. In manchen Situationen kann der Stress sehr belastend sein oder sogar auf Dauer krank machen.“ Diese Erfahrung von Menschen nehmen Helga Schmitt, die Leiterin des Instituts für Beratung, Seelsorge und Coaching, und ihr Team immer wieder wahr. Nach über einem Jahr erfolgreicher Tätigkeit hat das Team deshalb sein bestehendes Basis-Beratungsangebot um speziell konzipierte Individualtrainings erweitert, die sich ebenfalls an Einzelpersonen richten. „Das neue Angebot ist selbstverständlich auch kostenlos und anonym nutzbar für alle Mitarbeitenden“, erklärt Schmitt.



Und ab geht die Post. So oder so ähnlich fühlen sich viele von uns in stressigen Situationen, wenn unterschiedlichste Eindrücke, Anforderungen und Erwartungen auf uns einprasseln. Im Individualtraining „Stress lass nach“, das von Mitarbeitenden kostenlos und anonym genutzt werden kann, wird erarbeitet, wie die betreffende Person für sich zufriedenstellender mit Stresssituationen umgehen kann. Foto: lama-photography (Manuel Langer) / Quelle PHOTOCASE

Mit dem Individualtraining „*Stress lass nach*“ kann ab sofort ein Angebot in Anspruch genommen werden, das den Stress besser zu bewältigen hilft. Dabei muss nicht jede Art von Stress unmittelbar schädigend sein. So kann Stress verschiedene Ausprägungen haben: Positiv und motivierend ist der sogenannte „Eustress“ – negativ und belastend hingegen „Distress“. Letzterer kann sowohl psychische als auch körperliche Symptome nach sich ziehen. Der richtige Umgang mit dem „schlechten“ Stress ist daher entscheidend. In einem Individualtraining wird im Rahmen eines intensiven Prozesses zwischen Berater bzw. Beraterin und ratsuchender Person gemeinsam und passgenau für die betreffende Person erarbeitet, wie mit Stress umgegangen werden kann.

Neben der gezielten Stressbewältigung ist ein Training zum Umgang mit Konflikten neu im Beratungsangebot. „Dort, wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen häufig Spannungen oder Konflikte. Dabei ist jeder Konflikt ein Unikat“, berichtet Helga Schmitt. Das Individualtraining „*Produktiv mit Konflikten umgehen*“ beleuchtet verschiedene Aspekte von Konflikten. Dabei spielt die Persönlichkeitsstruktur und die eigene Einstellung zu Konflikten sowie die der anderen beteiligten Akteure eine entscheidende Rolle. Entscheidend ist auch die Art des Konfliktes sowie die Eskalationsstufe und Dynamik, die der Konflikt erreicht hat. Im Rahmen des Individualtrainings werden diese wichtigen Punkte in den Fokus genommen und bei der Entwicklung von denkbaren Lösungsstrategien berücksichtigt.

Ein weiteres neues Individualtraining stellt die Führung von Mitarbeitenden in den Mittelpunkt: „*Führen als Prozess: Personen- und situationsgerecht führen*“. Mitarbeitende zu führen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. So manche Leitungsperson stößt dabei zuweilen an ihre Grenzen und fragt sich, ob es noch Optimierungsmöglichkeiten in ihrem Verhalten gibt. Hier greift das Individualtraining die unterschiedlichen Situationen und Arten von Führung auf und re-

flektiert diese vor dem Hintergrund des eigenen Leistungsverhaltens. Effektive Führung sollte dabei zum einen der Situation angemessen und zum anderen der jeweiligen Persönlichkeit und den Erfordernissen der einzelnen Mitarbeitenden angepasst sein.

Über ein Jahr im Dienste der Mitarbeitenden

„Dass wir vielen Mitarbeitenden unterstützend zur Seite stehen konnten, bestärkt uns in der täglichen Arbeit und hat uns dazu gebracht, das bestehende Beratungsangebot gezielt weiter auszubauen“, so das Resümee von Schmitt und ihrem multiprofessionellen Team nach mehr als einem Jahr Beratungsarbeit. „Wichtig ist uns bei unserer Arbeit, dass die Menschen, die mit ihrem Anliegen zu uns kommen, sich gut aufgehoben fühlen und Menschlichkeit und Professionalität im Beratungsprozess erfahren.“

Die bestehenden Beratungsformen, die sich ausschließlich an Einzelpersonen richten, umfassen im Wesentlichen vier Kernbereiche, die von jedem Mitarbeitenden kostenlos in Anspruch genommen werden können: persönliche Beratung, geistliche Begleitung, Coaching und die Supervision. Dabei muss man nicht erst die Dienste des Instituts für Beratung, Seelsorge und Coaching in Anspruch nehmen, wenn man ein ernstes Problem hat. Vielmehr lädt es alle Mitarbeitenden ein, auch frühzeitig Dinge zu benennen, wo man ein un gutes Gefühl hat. „Oft ist diese ‚innere Unruhe‘ im Hinblick auf ein Erlebnis, eine Erfahrung oder eine Frage die Chance, genauer hinzuschauen und so möglicherweise Korrekturen vorzunehmen, bevor die Situation wirklich sehr verfahren ist“, so Helga Schmitt.

Weitere Informationen zu den kostenlosen Individualtrainings und den Angeboten finden Sie im Internet unter www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de.