

Stress-Coaching entlastet – mit Messung belegt

- **Unternehmer verbessert Herz- und Pulsschlag**
- **Deutliche Entlastung im Alltag und während des Schlafs**
- **Veränderung innerer Stress-Muster lohnt sich**

26.10.2012

Ein Stress-Coaching kann einen Menschen spürbar von Druck und Hektik entlasten und zudem seinen körperlichen Gesundheitszustand messbar verbessern. Ein im Rahmen der WDR-Wissenschaftssendung "Quarks & Co." durchgeführtes Kurzzeit-Coaching gegen Stress und drohenden Burnout beim Coach Dr. phil. Nicole Strauss unterstreicht, dass gezielt auf die Lebensumstände des Gestressten ausgerichtete Veränderungen entlastend und entspannend sein können.

Der Fall: Ein selbstständiger Unternehmen erhielt vor einigen Monaten bei einer Körperuntersuchung die alarmierende Nachricht, dass sein Herz- und Pulsschlag auf eine dauerhaft zu hohe Stressbelastung hindeuten. Selbst während Freizeit und nächtlichem Schlaf schaltete der Körper nicht auf Erholung und Regeneration. Nach einem vier Doppelstunden umfassenden Stress-Coaching bei Dr. phil. Nicole Strauss, einem in Karlsruhe ansässigen psychotherapeutischen Coach, wies der Unternehmer deutlich verbesserte Werte auf. Die Messung verantwortete Dr. Stefan Hey vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT).

Am Anfang eines Stress-Coachings steht die Frage: Was stresst mich in meinem Leben? Oft sind Menschen sich gar nicht darüber bewusst, was sie alles wie stark belastet. Auf dieser Basis entwickeln Coach und Coachee gemeinsam Gegenstrategien. Das können konkrete Verhaltensänderungen im Alltag sein, z. B. mehr delegieren oder den Kalender nicht mit Terminen überfüllen. Noch wichtiger ist aber die Identifizierung und Veränderung innerer Stressmuster in der Persönlichkeit, z. B. Helfersyndrom, Perfektionismus, Kontrollzwang oder Minderwertigkeitsgefühle. Innere Dialoge helfen dabei, diese Automatismen zu durchbrechen. Wichtig ist ferner Entspannung – etwa durch einfache Atem- oder Meditationsübungen.

Links: zu Dr. phil. Nicole Strauss <http://www.nicole-strauss.com>
zu Dr. Hey http://www.hoc.kit.edu/personen_hey.php

Keywords: #Stress #Burnout #Entspannung #Coaching #Karlsruhe

Kontakt: Dr. phil. Nicole Strauss, Beratung & Coaching für gesunde Führung
<http://www.nicole-strauss.com>; mail@nicole-strauss.com
XING: Nicolette_Strauss; Twitter: strausscoaching

Dr. phil. Nicole Strauss (Jg. 1968) ist psychotherapeutischer Coach und Unternehmensberaterin mit langjähriger eigener Führungserfahrung. Nach Leitungs- und Vorstandsfunktionen in Konzernen und einem Start-up, das heute zum Beteiligungsportfolio eines der profiliertesten deutschen Automanager gehört, leitet Strauss seit 2008 ihr eigenes Unternehmen. Mit Lebens- und Managementenerfahrung, psychologischer Fundierung und viel Herzblut begleitet sie Fach- und Führungskräfte dabei, sich selbst und andere gesund zu führen bzw. Krisen und Veränderungen zu meistern. Strauss ist zudem Hochschuldozentin und Fachautorin.