

Coaching gegen Stress – wer zahlt?

- **Chef und Finanzamt an den Kosten beteiligen**

Der Stress in Beruf- und Privatleben steigt. Ein Coaching kann Entlastung bringen, doch viele schrecken vor den Kosten zurück. Denn anders als bei schweren Krankheiten wie Burnout, Depression oder Alkoholismus zahlen die Krankenkassen bei „Nur-Stress“ in der Regel keine professionelle Hilfe. Und da eine Coaching-Stunde bei einem Profi ab 100 Euro aufwärts kostet, winken viele Normal-verdiener schnell ab – zu teuer. Dabei gibt es Möglichkeiten, sich das Honorar für einen Coach teilweise wieder zurückzuholen.

Der erste Weg sollte zum **Vorgesetzten** führen. Immer mehr Unternehmen schließen Verträge mit Coaches, weil ihnen Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiters wichtig sind. „Fragen Sie Ihren Chef, die Personalabteilung oder den Betriebsarzt nach Unterstützungsprogrammen“, rät Coach Nicole Strauss aus Karlsruhe. „Vor allem Konzerne und große Mittelständler setzen Coaching verstärkt ein, um Mitarbeitern Wege aus übermäßigem Stress zu weisen.“

Eine weitere Möglichkeit der finanziellen Entlastung: das **Steuerrecht**.

- Unternehmen können Coaching für Angestellte als Betriebskosten absetzen.
- Selbständige und Freiberufler können ein auf ihren Beruf bezogenes Coachings ebenfalls als Betriebsausgaben geltend machen.
- Angestellte können Coaching mit Berufsbezug evtl. als Werbungskosten absetzen, wenn es speziell auf die berufliche Situation des Steuerpflichtigen zugeschnitten ist. Hilfreich ist eine Bescheinigung des Chefs, dass ein solches Coaching notwendig ist (FG Hamburg 20.09.2016, Az. 5K 28/15).
- Angestellte können Psychotherapie-Kosten evtl. als Werbungskosten absetzen. Werbungskosten sind u. a. Aufwendungen zur Erhaltung der beruflichen Einnahmen. Wer eindeutig (!) belegen kann, dass z. B. seine Burnout-Erkrankung oder Depression durch außergewöhnliche Belastungen im Beruf entstanden ist und dass sich durch eine Therapie die Gesundheit verbessert hat, kann die Therapiekosten ggf. absetzen (Finanzgericht Rheinland-Pfalz 2 K 1152/12; BFH VI R 36/13).

Keywords: Coaching, Stress, Burnout, Kosten, Steuer

Dr. phil. Nicole Strauss (Jg. 1968) ist psychotherapeutischer Coach, Stress-Therapeutin und Unternehmens-Beraterin mit langjähriger eigener Führungs-Erfahrung. Nach Leitungs- und Vorstands-Funktionen in Konzernen und Start-ups leitet Strauss seit 2008 ihr eigenes Unternehmen. Mit Lebens- und Management-Erfahrung, psychologischer Fundierung und viel Herzblut begleitet sie Fach- und Führungskräfte dabei, sich selbst und andere gesund zu führen bzw. Krisen, Druck und Veränderungen zu meistern. Strauss ist außerdem Hochschul-Dozentin und Fach-Autorin.