

Prävention im Berufsleben und Logotherapie – wie passt das zusammen?

Mit dem logotherapeutischen Coaching-Ansatz
Krisenresistenz nachhaltig unterstützen.

Friederike Frey
Management Coaching
Logotherapeut DGLE®

INHALT

0. EINLEITUNG
1. BEGRIFFSKLÄRUNG: WAS IST LOGOTHERAPIE – IM BERUFLICHEN KONTEXT?
2. WAS VERSTEHEN WIR UNTER „LOGOTHERAPEUTISCHEM COACHING“?
3. WER WAR VIKTOR E. FRANKL UND WELCHES MENSCHENBILD FÖRDERT ENTWICKLUNG?
4. DIE SINNSÄULEN: VOM GE-FÜLLTEN BERUFSALLTAG ZUM ER-FÜLLTEN BERUFSLEBEN.
5. INFORMATIONENFLUT, STRAFFE LEISTUNGSANFORDERUNGEN, GLOBALISIERUNG UND DIGITALISIERUNG FORDERN IHREN PREIS.
6. DAS „LOGOTHERAPEUTISCHE COACHING“ IN DER PRAXIS
 - 6.1. DAS **DICHTE GESPRÄCH** MACHT ERLEBNISSE EMOTIONAL ERFAHRBAR
 - 6.2. DER **SOKRATISCHE DIALOG** - MIT FRAGEN MENSCHEN FÜHREN
 - 6.3. **DE-REFLEKTION** STÄRKT DIE FÄHIGKEIT ZUR SELBST-TRANSZENDENZ
 - 6.4. DIE **PARADOXE INTENTION** BEFÄHIGT DIE SELBST-DISTANZIERUNG.
 - 6.5. WERTORIENTIERTE IMAGINATIONSWANDERUNGEN STÄRKEN DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE
 - 6.6. DAS LOGOTHERAPEUTISCH INTERPRETIERTE **ENNEAGRAMM** ENTDECKT DIE POTENZIALE.

0. EINLEITUNG

Kennen Sie das? Sie können nicht abschalten, haben schlecht geschlafen und müssen sich zwingen zur Arbeit zu gehen? Ihr Job macht Ihnen keine richtige Freude mehr? Sie sind gereizt, depressiv oder fühlen sich wie ausgebrannt.

Eine Aufgabe müsste erledigt oder ein Problem gelöst werden. Aber Sie schieben alles so lange vor sich her bis es „brennt“ oder bis das Problem kaum noch zu lösen ist?

Schon wieder eine Umstrukturierung, ein neuer Chef, neue Zielvorgaben, die kaum zu erreichen scheinen. Sie hängen durch oder haben innerlich bereits gekündigt.

„Psychoterror“ am Arbeitsplatz: Hinter Ihrem Rücken wird getuschelt, Sie werden mit „unnötigen“ Aufgaben beschäftigt, schikaniert und sind seelisch verletzt. Zig Jahre haben Sie sich engagiert und für das Unternehmen eingesetzt und jetzt werden Sie einfach so vor die Tür gesetzt. *„Wie soll es weiter gehen?“ „Was soll ich tun?“ „Was werden die Nachbarn, die Freunde sagen ...?“*

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht, sondern wachsen sogar an diesen Herausforderungen. Andere wiederum hadern mit ihrem Schicksal, werden krank oder zerbrechen gar daran.

Als Prävention bezeichnet man vorbeugende Maßnahmen, die geeignet sind, den Eintritt einer Krankheit zu verhindern oder zu verzögern. Prävention bedeutet auch seine Widerstandskraft gegenüber Krisen zu stärken. Hier bietet die „Logotherapie & Existenzanalyse“ vorbeugende Möglichkeiten, damit das Feuer gelöscht werden kann bevor es lodert. Sie hilft auch, schneller und gestärkt eine Krise zu bewältigen.

Logotherapie steht für eine kraftvolle und nachhaltige Methode sich seiner Werte bewusst zu werden, sinnorientiert zu leben und gegen Krisen gewappnet zu sein. Sinn, so der Begründer der Logotherapie, Victor E. Frankl, ist das, was der Mensch am meisten braucht. Sinn kann nicht erfunden oder „verordnet“ werden. Sinn kann nur jeder für sich selbst finden. Hier hilft die Logotherapie & Existenzanalyse mit ihren Methoden.

Doch, was ist „Logotherapie & Existenzanalyse“ (kurz „Logotherapie“ genannt) und wie wirken die logotherapeutischen Gesprächsmethoden im Coaching, z. B.

- bei der Jobsuche, bei Jobunzufriedenheit und beim Übergang in den *UnRuhestand*?
- bei Sinnkrisen, bei Erschöpfung oder Entscheidungsblockaden?
- bei Verlust des Arbeitsplatzes, Ängsten oder depressiven Verstimmungen?

In diesem Beitrag finden Sie zahlreiche Impulse zur persönlichen Anwendung sowie auch Anregungen für Coaches, Berater und Trainer als ergänzende Methode zur Prävention und Krisenbewältigung im beruflichen Kontext.

Ziel der logotherapeutischen Methoden ist die Suche nach dem Sinn. Der Wille zum Sinn – zu sinnvollen Aufgaben – zu einem sinnvollen Leben ist die Basis der Logotherapie und Existenzanalyse.

**Sinn ist das, was mich unmittelbar angeht,
was mich betrifft und betroffen macht.**

Sinn ist das, wofür ich mich auf-mache, wofür ich mich auf-richte.

Sinn ist das, wofür ich leben will.

Sinn ist das, wovon ich leben kann.

(Prof. Dr. Uwe Böschmeyer)

1. BEGRIFFSKLÄRUNG: WAS IST LOGOTHERAPIE IM BERUFLICHEN KONTEXT?

- Die Logotherapie ist sinnorientierte Persönlichkeitsentwicklung, d. h. Prophylaxe gegen depressive Verstimmungen, Burnout-Syndrom und Ängste.
- Die Logotherapie ist Lebenshilfe bei Arbeitsplatzverlust, Trennung, Krankheit, Behinderung.
- Die Logotherapie ist Lebensschule bei Leid, Schuld, Sterben, Tod und Trauer.

So mag der Begriff „*Therapie*“ auch gerne fehl verstanden werden, denn in der Logotherapie gehen wir im beruflichen Kontext grundsätzlich vom **gesunden Menschen** aus. Ohne Therapie betreiben zu wollen, gelingt es im „*logotherapeutischen Coaching*“ Blockaden zu lösen und Entwicklung zu fördern. Doch um welche Blockaden geht es? Oder welche Entwicklung soll angestoßen, weiter voran getrieben werden? Hierzu ein paar Beispiele:

- Es fällt Ihnen schwer Entscheidungen zu treffen?
Wäre es erstrebenswert, Möglichkeiten leichter zu bewerten, Alternativen zu erkennen, Erforderliches zu beschließen und dazu zu stehen?
- Der immer währende Leistungsdruck macht Sie nervös, verstimmt, sogar krank?
Wäre es wünschenswert, entspannter zu werden, dem Aufgabenberg, den Kollegen, den Kunden gelassener zu begegnen und wieder besser schlafen zu können?
- In Ihrem Job sehen Sie keinen Sinn mehr? Sie kommen sich nutzlos vor?
Wäre es erstrebenswert, Ihre Aufgaben wieder mit Freude zu erledigen? Im Team die Köpfe zusammen zu stecken und gemeinsam an sinnvollen Lösungen zu arbeiten? Sich wieder an persönlichen Erfolgen zu freuen?
- Sie haben Ihren Arbeitsplatz verloren? Eine Trennung, eine Krankheit zu beklagen? Wie wäre es möglich, dieses unabänderliche Schicksal anzunehmen, Emotionen zuzulassen, durchzustehen, um wieder gestärkt nach vorne zu schauen?

- Ihnen ist der Blick für das Ehrliche, Mögliche, Machbare verloren gegangen? Sie haben sich verstrickt oder Ihr „Sinnorgan Gewissen“ meldet sich vehement zu Wort? Wäre es ersehenswert, wieder als EhrenMann / EhrenFrau angesehen und aufrichtig, ehrlich, achtbar und anständig durch den Rest Ihres Lebens zu gehen?

**Mit Hilfe der logotherapeutischen Methoden
gehen Coach und Klient gemeinsam
auf die Suche nach dem Sinn in Ihrem Berufsleben.**

Das, was Sie erfolgreich und zufrieden macht.

**2. WAS VERSTEHEN WIR UNTER „LOGOTHERAPEUTISCHEM
COACHING“?**

Was unterscheidet „*logotherapeutisches Coaching*“ von anderen Coaching-Methoden? Professionelles Coaching ist ein vertrauensvolles, partnerschaftliches Zusammenwirken zwischen dem Nutzer und dem Coach. Unter Nutzer verstehen wir einen Auftraggeber, einen Sponsor, der das Coaching bezahlt und/oder der Klient selbst.

Der Coach unterstützt den Nutzer seine Ziele zu verwirklichen. Wird das Coaching von einem Auftraggeber oder Sponsor initiiert und bezahlt, besteht die Zusammenarbeit einzig und allein auf der vertraglichen Basis. Es wird ein Vertrag über Umfang, Dauer, Investition und Rahmenbedingungen geschlossen. Über die konkreten Inhalte des Coachings erfährt der Sponsor nichts, denn Coaching ist nicht nur ein vertrauensvoller Prozess, sondern auch ein vertraulicher Prozess.

Das Coaching findet ausschließlich zwischen Coach und Klient statt. Eine positive Einstellung zum Coaching, Gespräche auf Augenhöhe, Offenheit für Reflektion und Feedback und der konsequente Eigenwille etwas verändern zu wollen, sind die kritischen Erfolgsfaktoren. Im vertraulichen Einzeldialog wirken Coach und Klient zusammen.

Dazu definiert der Klient ein konkretes Ziel „Was soll nachher anders sein?“ und – ganz wichtig – er formuliert sein „Wozu“: „Wofür lohnt es sich, das angestrebte Ziel zu erreichen?“

Im Coaching-Prozess – in der Begleitung - konzentriert sich der Coach darauf, wo sich der Klient „*heute*“ befindet und darauf, wo er „*morgen*“ sein möchte. Dem „*logotherapeutischen Coaching*“ liegt die „Logotherapie und Existenzanalyse“ nach Viktor E. Frankl zu Grunde.

Frankl, Universitäts-Professor, Neurologe, Psychiater und Philosoph, 1905 in Wien geboren und dort 1997 gestorben, stellte die „*Welt der Werte*“ – die „*Existenzanalyse als „Dritte Wiener Schule*“ neben die Lehren von Sigmund Freud

(„*Wille zur Lust*“) und Alfred Adler („*Wille zur Macht*“) und präziserte ihr Ziel im Begriff „Logo“therapie („logos“ = Sinn) als „**Wille zum Sinn**“.

Wenn Sinnleere und Sinnlosigkeit Lebensräume besetzen, wenn Menschen überfordert sind, keinen Sinn in ihrem Leben sehen oder in dem, was sie tun, wenn sich Menschen einsam fühlen oder alleine gelassen, müde, kraftlos, missmutig, depressiv, frustriert und demotiviert sind, dann ist das „*logotherapeutische Coaching*“ eine kraftvolle und nachhaltige Methode sich seiner Werte, seiner Antriebskräfte, seiner Lebensziele wieder bewusst zu werden und sich positiv und offen dem Leben zu stellen.

Im Coaching fokussieren wir uns auf sinngebende Potenziale und sinnorientierte Haltungskorrekturen. Sinngebend im Sinne von Wiederbesinnung auf die persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen im beruflichen Alltag: „*Was kann ich gut?*“, „*Was mache ich gerne?*“ Sinnorientiert im Sinne von „*ver-halten*“, reflektieren und hinterfragen: „*Was habe ich auf die Beine gestellt?*“ Und in der zwischenmenschlichen Interaktion vielleicht auch: „*Wem habe ich ein Bein gestellt?*“

**Im „logotherapeutischen Coaching“
stärken wir die Verantwortung für das eigene Leben.
Jede Gabe ist eine Aufgabe.**

(Käthe Kollwitz)

Logotherapie & Existenzanalyse unterstützt die Wiedererlangung eines sinn- und wertvoll empfundenen Lebens sowie den sinnvollen Umgang mit Schuld, Erfahrungen und Leid bei unabänderlichen Schicksalsschlägen. Mut und ein gesundes Selbstwertgefühl stärken die Selbstverantwortung die Fragen zu beantworten, die uns das Leben stellt.

- **Deshalb fragen wir nicht nach dem „*Warum*“.**
- **Wir fragen stets nach dem „*Wozu*“?**

Frankl sagt: „*Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden*“ und fordert uns damit zu eigenem Suchen auf. Dies erfordert die ungeteilte Mitarbeit des Klienten zur aktiven Gestaltung seiner persönlichen Zukunft.

3. WER WAR VIKTOR E. FRANKL UND WELCHES MENSCHENBILD FÖRDERT ENTWICKLUNG?

Viktor E. Frankl hat die Qualen von vier Konzentrationslagern überlebt. Seine Vision und seine Überzeugung von der Bedeutung des Sinns im Leben haben ihm die Kraft gegeben alle Verletzungen und Demütigungen zu ertragen und dennoch innerlich frei zu bleiben. (Buchtip: „... trotzdem Ja zum Leben sagen.“ ISBN 3-423-30142-2)

Bereits vor dieser existenziellen Erfahrung hat er die Grundlagen einer humanistischen Psychotherapie entwickelt und in 1938 erstmals als eigenständigen Ansatz veröffentlicht, der wissenschaftlich international anerkannt ist. Durch seine

persönliche Erfahrung bestärkt, vermittelte er die von ihm erarbeiteten wissenschaftlichen Erkenntnisse, lehrte, behandelte, entwickelte seine Behandlungsmethode weiter und erlebte den Erfolg und die Anerkennungen für seine Leistungen.

Das Menschenbild und somit die Geisteshaltung Viktor E. Frankls sind Grundlage des „*logotherapeutischen Coachings*“, unserer ethischen Verantwortung und Arbeitsweise. So stehen Toleranz und Akzeptanz des Menschen in seinem „So-Sein“ im Vordergrund. Dies ermöglicht, uns über den individuellen Coaching-Prozess ganz auf den Klienten und seine aktuelle Fragestellung einzulassen – stets mit Blick auf sein angestrebtes Ziel.

Viktor E. Frankl appelliert in seiner Lehre an die Verantwortlichkeit des Menschen, an die Freiheit eines jeden Einzelnen, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Das mag auch heißen, Leid, Schuld oder Tod als unabwendbares Schicksal aufrecht zu tragen. So vollbringen wir die höchste Leistung. In der Art, wie wir leben, wie und wofür wir uns entscheiden, antworten wir auf die Fragen, die uns das Leben stellt.

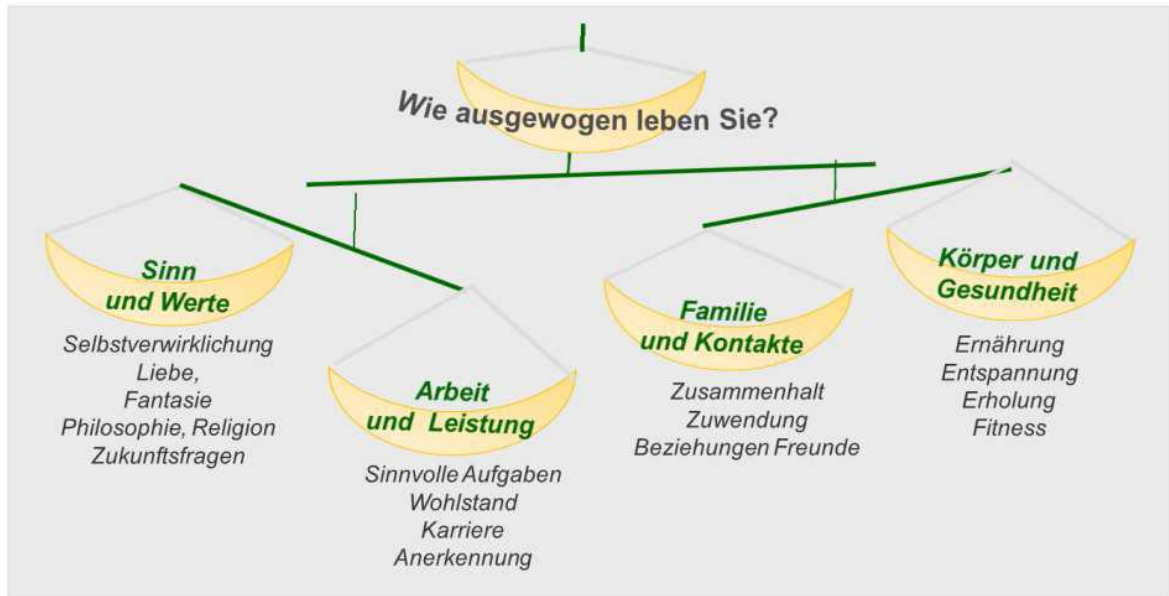
Logotherapie und Existenz-Analyse, wie er sie entwickelt hat, sollen uns die Möglichkeit eröffnen, destruktive Einflüsse zu akzeptieren, den Blick auf das Gelungene, auf das Positive zu lenken und auf das Leben schauen, das darauf wartet gelebt zu werden.

**Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert,
die der Mensch antrifft,
sondern von Entscheidungen,
die er selber trifft.**

(Viktor E, Frankl)

4. DIE SINNSÄULEN: VOM GE-FÜLLTEN BERUFSALLTAG ZUM ER-FÜLLTEN BERUFSLEBEN.

Die Grundlage eines erfüllten Lebens ist eine ausgewogene Balance unserer Sinnsäulen. Sie ist auch eine tragfähige Basis bei Jobsuche, für Jobzufriedenheit und beim Übergang in den *Un*Ruhestand.



- **Wie sieht zzt. Ihre Sinnbalance aus?**
- **Welche Werte werfen Sie in welche Waagschale?**
- **Welche Waagschale ist gut gefüllt, welche braucht „Nahrung“?**

So beginnt die Coaching-Zusammenarbeit mit einer ersten Reflektion: „*Wie nähren Sie Ihre Sinnsäulen?*“. Wenn wir davon ausgehen, dass das Leben trägt - auf welchen Säulen ruht Ihr aktuelles Leben? Ist Ihr Lebenskonstrukt in Gefahr oder bereits zusammengefallen, weil Sie eine Säule vernachlässigt haben?

Leistungsfähigkeit, Liebesfähigkeit und Leidenschaft sind wesentliche Voraussetzungen für Krisen-Prävention, Resilienz und Resistenz. Nicht, dass wir ganz und gar vor Krisen gefeit sind. Doch helfen unsere gelebten Werte traumatische Erfahrungen, Rückschläge oder Schicksalsschläge besser oder auch schneller zu überwinden und unsere psychische Widerstandskraft zu stärken.

In jeder Situation des Lebens warten Sinnmöglichkeiten darauf, vom Menschen entdeckt zu werden. Das Fundament dieser Entdeckungen sind unsere individuellen Werte. Mit der Logotherapie wird die Wiederbelebung dieser ganz persönlichen Werte ermöglicht.

Unsere Werte geben unserem Leben seinen Sinn. Dazu müssen wir uns unserer Werte und Antriebskräfte wieder bewusst werden und wahrscheinlich auch in unserem Leben etwas verändern.

Doch wie gelingt Veränderung? Woher nehmen wir die Kraft für Veränderungen?

**Niemand ändert sich,
nur weil er sich das Kommando gibt
„Ändere Dich!“**

(Hirnforscher Professor Gerhard Roth)

**5. INFORMATIONSFLUT, STRAFFE LEISTUNGSANFORDERUNGEN,
GLOBALISIERUNG UND DIGITALISIERUNG FORDERN IHREN PREIS.**

„Stillstand ist Rückschritt.“, „Wir müssen als Organisation wachsen.“, „Unsere Mitarbeiter müssen in Bewegung bleiben, flexibler werden, sich ständig weiterentwickeln, damit wir auch morgen im Markt noch dabei sind“, so lauten häufig die Strategien vieler Unternehmer.

- Globalisierung, Restrukturierungen, Informationsflut, ständige Erreichbarkeit - wie verkraften Mitarbeiter und Organisationen diese Anforderungen?
- Wie reagieren Mitarbeiter auf neue Positionen, Strukturen, Prozesse oder technische Anforderungen - meist ohne Einweisung, genügend Vorbereitung oder professionelle Begleitung?
- Halten die Menschen dem schnellen technischen Fortschritt stand? Bleibt es bei einem vorübergehenden Unmut oder spiegelt sich zu viel Wandel in Fehlzeiten, Leistungsabfall oder Entscheidungsblockaden wider?

Nicht alle Menschen sind anspruchsvollen Erwartungen und dem Leistungsdruck gewachsen. Die Anforderungen im Alltag steigen, unser Leben wird komplexer. So zählt die Erfahrung, seinen Arbeitsplatz zu verlieren, zu den schmerzlichsten Erlebnissen im Berufsleben eines jeden Menschen.

Misserfolg, Schuld, Über- oder Unterforderung am Arbeitsplatz können zu einem gestörten Selbstwertgefühl führen - mit all seinen körperlichen und seelischen Begleiterscheinungen wie Sinnkrise, Sinnleere, Schmerzsyndrome, Erschöpfung, Angst oder depressive Verstimmungen.

Um die positiven Lebensenergien wieder zu aktivieren und sich wertvollem Leben zuwenden zu können, muss ein tragfähiger Boden, eine stabile Ausgangsposition geschaffen werden. Hier helfen ziel- und wertorientierte Gespräche, die zu einem „Wozu“ führen: zu Werten, für die es sich lohnt die Verantwortung für sein Leben wieder aufzunehmen. Und das kann jeder nur für sich selbst – gezogen von seinem „Willen zum Sinn“. „Sinn kann nicht erfunden werden – Sinn muss gefunden werden.“ (Viktor E. Frankl).

Eine gute Ausgangsbasis für die Bearbeitung beruflicher Herausforderungen ist der Umgang mit der Gegenwart. Das Erlebte in die Gegenwart zu holen. Wenn Sie ganz in der Zeit und an diesem Ort zu Hause sind, wird Sinn fühlbar und erlebbar und zur tragfähigen Grundlage für Veränderung und Neubeginn.

Im „*Dichten Gespräch*“ leiten wir den Klienten an, sich seiner positiven Sinnquellen wieder bewusst zu werden. Je nach Fragestellung suchen wir nach Begebenheiten, die dem Klienten ein tragfähiges Fundament für die Folgegespräche bereiten.

***Jedes Ereignis, jede Erfahrung
hat nur die Bedeutung, die ich ihr gebe.***

(Autor nicht bekannt)

6. DAS „LOGOTHERAPEUTISCHE COACHING“ IN DER PRAXIS

Je nach Fragestellung kann die Sinnsuche nun in nachfolgenden Coaching-Gesprächen über die drei Werte-Kategorien nach Viktor E. Frankl weitergeführt und vertieft werden. Hier gibt es kein „passt“ oder „passt nicht“ zu dieser oder jener Herausforderung, Blockade, Verstimmung, sondern hier ist der Coach gefordert, intuitiv dem Klienten die „*passenden Fragen*“ anzubieten.

- Auf welche „*Schöpferischen Werten*“ können Sie aufbauen?
Aufgaben zu erledigen, das Arbeiten im Allgemeinen, kreative oder künstlerische Dinge zu erschaffen, zu erforschen, zu errechnen, zu kreieren - ist sinnstiftend.
- Welche „*Erlebniswerte*“ geben Ihnen Kraft und Zuversicht?
Das Erleben zeigt sich, wie wir die Welt, unser Umfeld wahrnehmen. Im Erleben von Natur, Begegnung oder Kunst geben wir Raum für Inspiration, Kreativität und Selbstverwirklichung.
- Sich den „*Einstellungswerten*“ zu stellen, kann die kraftvollste und schwierigste Aufgabe sein. Kann ein Mensch, z. B. auf Grund einer Erkrankung für ihn wichtige Werte nicht mehr verwirklichen, kann er dennoch zur höchsten Form der Werte-Verwirklichung gelangen, indem er sich von sich selbst distanziert und über sich hinaus „*auf den Sinngrund verweist*.“

Wenn ein Schicksal nicht zu ändern ist, kann ich es annehmen oder ablehnen. Ich kann es bejahen und mich dem Leben stellen. Hier liegt eine wesentliche Aussage Viktor E. Frankls: „*Jeder Mensch ist im Kern – in seinem Geist – gesund. Wir sind in unseren Entscheidungen frei. Es liegt an uns selbst, unsere Entscheidungsfreiheit zu nutzen – ins „Dunkle“ oder ins „Helle“ zu schauen, in die Traurigkeit oder die Heiterkeit.*“

Hier können wir im Coaching durch eine „*Einstellungsmodulation*“ wesentliche Impulse geben für einen Perspektivenwechsel, Veränderung und Lebensbejahung.

Als Fazit zeigt sich, dass wir im „*logotherapeutischen Coaching*“ praxiserprobte und nachhaltige Hilfestellungen leisten und - auch ohne Therapie zu betreiben – Blockaden lösen und Entwicklung in Gang setzen können. Wir zeigen, dass die

persönlichen Werte und Lebensziele eine tragfähige Basis für Belastbarkeit, Widerstandskraft und Resilienz sind.

Unterstützt wird unsere Arbeit in der Praxis durch wissenschaftliche Untersuchungen, Im Rahmen der Wirksamkeitsmessung der Logotherapie und Existenzanalyse stehen gut 15 differenzierte Testinstrumente mit unterschiedlichem Schwerpunkt zur Verfügung. Aktuell liegen mehr als 600 empirische und klinische Studien zum originär logotherapeutischen Ansatz vor

(Quelle http://de.wikipedia.org/wiki/Logotherapie_und_Existenzanalyse).

**Nur wer einen Sinn in seiner Aufgabe sieht,
kann Höchstleistungen bringen.**

(Friederike Frey)