

Den „ganz normalen Wahnsinn“ meistern

Ein Unternehmen ist so kreativ, so innovativ wie seine Mitarbeiter. Motivierte und engagierte Teams sind Schlüssel für Wettbewerbserfolge. Um solche Teams und Mitarbeiter müssen einige Rahmenbedingungen geschaffen und Faktoren beachtet werden. „Human Resource Management“ spielt in nahezu jedem Vorarlberger Betrieb eine Rolle. „Mensch“ weiß, was gut wäre. Es fehlt häufig die Umsetzung ins „tun, was gut ist“. Eigene Unsicherheiten und Ängste sind da hinderlich. Wie wird Versagensängsten, Dauerstress, zunehmenden Leistungsdruck entgegen gewirkt? Die Bregenzerin Sandra Moosmann weiß Rat. Sie ist Absolventin des europaweit einzigen Universitätslehrgangs „Mentalcoaching“, der von der Universität Salzburg in Kooperation mit dem Mentalcollege Bregenz läuft. Anfang 2007 hat sie den Lehrgang mit der Prüfung zum „Akademischen Mentalcoach“ mit Auszeichnung abgeschlossen.

wz: Was ist unter Mentalcoaching zu verstehen?

Sandra Moosmann: Mentales Coaching kennen die meisten vom Sport. Die spezielle Entwicklung und Unterstützung einer mentalen Stärke war bis vor wenigen Jahren nur Spitzensportlern oder Topmanagern vorbehalten. Heute reichen hochgradige Belastungen und überdurchschnittliche Anforderungen weit über den Sport und das Topmanagement hinaus. Professionelle Dienstleistungen eines Mentalcoaches werden heute von vielen Menschen quer durch alle Gesellschaftsbereiche genutzt, um auf die eigene berufliche und private Lebensgestaltung bewusst Einfluss zu nehmen. Mental bedeutet dies: aufs Denken bezogen, geistig, gedanklich, in der Vorstellung. Die Gedanken beeinflussen die Gefühle und das Verhalten eines jeden Menschen, sowohl positiv als auch negativ. Unter Mentalcoaching ist die Begleitung eines zeitlich begrenzten Veränderungs- und Entwicklungsprozesses von Denk- und Verhaltensmustern zu verstehen, um ein gemeinsam definiertes Ziel zu erreichen. Dazu werden verschiedene mentale Techniken eingesetzt.

wz: Worauf basieren mentale Techniken?

Sandra Moosmann: Sie basieren auf Erkenntnissen der Verhaltens- und Tiefenpsychologie, der analytischen Psychologie sowie der modernen Gehirnforschung. Von Neurobiologen und Biochemikern nachgewiesen wurden die Wechselwirkungen zwischen kognitiven, emotionalen und biochemischen Prozessen im Menschen. Jeder Gedanke, jede Vorstellung bzw. Imagination und jedes Gefühl hat die Erzeugung einer spezifischen Kombination unterschiedlicher biochemischer Botenstoffe zur Folge, die wiederum auf das kognitive und emotionale System des Menschen zurück wirken.

Diese genannten Wechselwirkungen werden mit mentalen Techniken optimal genutzt. Der Kunde lernt in einem Mentalcoaching seine Gedanken zielgerichtet und bewusst zu lenken und den

Fokus auf Lösungen zu richten. Weiters kann er seine persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten entwickeln und stärken. Durch ausreichende Wiederholung kann neuer Handlungsspielraum – auch in schwierigen Situationen – erkannt und eine Veränderung herbeigeführt werden. Wichtig dabei ist, dass diese Veränderung nachhaltig ist.

wz: Welche Bedeutung kommt dem Mentalcoaching für Unternehmen zu?

Sandra Moosmann: Leistungs- und Arbeitsdruck, hohes Arbeitstempo, eine schlechte Zusammenarbeitskultur usw. führen nicht selten zu Gefühlen des „Ausgebranntseins“, der Verunsicherung, Niedergeschlagenheit, Unlust, lähmenden Mutlosigkeit und zu Ängsten. Dazu gehört auch das Gefühl nicht anerkannt zu werden, von Kollegen überrundet zu werden oder mangelnde Führungskompetenz zu besitzen.



„Beim Mentalcoaching geht es darum den täglich „ganz normalen Wahnsinn“ mit den immer größer werdenden Herausforderungen ohne psychische und emotionale Erkrankungen zu bewältigen.“

Sandra Moosmann,
Akademischer Mentalcoach

In den heutigen Zeiten steter Veränderungen und Restrukturierungen braucht jedes Unternehmen Mitarbeiter, die belastbar und gesund sind und eine möglichst hohe Leistungsfähigkeit besitzen. Wenn dies noch gepaart ist mit Begeisterung, Identifikation und Freude kann auch eine emotionale Verbundenheit entstehen. Solche Mitarbeiter sorgen für nachhaltigen Gewinn und stellen mit ihrem Know-how das echte Human Kapital eines Unternehmens dar. Im Endeffekt geht es darum den täglich „ganz normalen Wahnsinn“ mit den immer größer werdenden Herausforderungen ohne psychische und emotionale Erkrankungen zu bewältigen. Aber genau das wird immer schwieriger. Dem kann aber mit mentalem Gesundheitsmanagement entgegen gewirkt werden. Ich bin davon überzeugt, dass es für Unternehmen immer wichtiger wird nicht nur in die Kundenbindung sondern auch in die Mitarbeiterbindung zu investieren, um auch in Zukunft ein gesundes und erfolgreiches Unternehmen am Markt positionieren zu können. Neben der Kundenorientierung ist auch die Mitarbeiterorientierung ein entscheidender Wettbewerbsvorteil. Viele Unternehmen haben dazu bereits Programme entwickelt bei denen es um Bewegung oder Ernährung geht – jeder kennt den „gesunden Apfel“. Diese zwei Aspekte sind zwar gut und wichtig, reichen aber nicht aus um der gesamten Problematik genüge zu tun. Dies kann mit

Mentalcoaching bzw. einem mentalen Gesundheitsmanagement erreicht werden.

wz: *An welchen Kundenkreis richtet sich Ihr Dienstleistungsangebot?*

Sandra Moosmann: Vorrangig sind das mittlere und große Unternehmen sowie Einzelpersonen mit Themen rund um Beruf, Management und Karriere. Ursächlich bedingt ist diese Spezialisierung

durch meinen beruflichen Werdegang, der viele Jahre als Personalleiterin in einem mittleren Unternehmen einschließt. Durch das Verbinden von meinen Erfahrungen mit dem Know-how aus meiner langjährigen Praxis aus dem Human Resource Management sowie meinem Wissen als akademischer Mentalcoach kann ich meinen Kunden eine professionelle Unterstützung bieten.

wz: *Danke für das Gespräch.*

DIENSTLEISTUNGSANGEBOTE

Für Unternehmen:

- Entwicklung und Stärkung der Führungskräfte
- Begleitung von Changemanagement-Prozessen
- Mentales Gesundheitsmanagement und Prävention (gesunde Mitarbeiter in gesunden Unternehmen)

Für Einzelne oder Gruppen:

- Umgang mit Leistungs-/Erfolgsdruck, Zielerreichung
- Umgang mit Frust im Job, Motivationsproblemen
- Umgang mit Versagensangst, Jobverlustängsten
- Mobbingwahrnehmung
- Burnout-Prophylaxe
- Entwicklung/Stärkung persönlicher Kompetenzen
- Neuorientierung, Veränderungswunsch
- Work-Life-Balance

moosmann
mentalcoaching

KONTAKT

moosmann mentalcoaching
Sandra Moosmann, Akademischer Mentalcoach

Brachsenweg 54, 6900 Bregenz
Telefon: +43 (0)650/3400825

office@moosmann-mentalcoaching.at
www.moosmann-mentalcoaching.at

Werbeartikel - aber richtig!

KW open

promotion . style

KW open promotion consulting & trading gmbh, Vorarlberger Wirtschaftspark 1, 6840 Götzis / Austria
fon +43 5523 58090, fax +43 5523 580904, email office@kwopen.com, web www.kwopen.com