



Coaching-Gespräch
Langeweile
Ausgabe 014 / 19.11.2009

Der Klient, 38 Jahre, arbeitet seit sechs Jahren im Rechenzentrum eines Versicherungskonzerns. Ihm ist seitens seines Vorgesetzten ein Zeitmanagement-Seminar empfohlen worden, weil er wiederholt Schwächen in seiner Arbeitsorganisation gezeigt hat. Er möchte gern im Coaching klären, ob die Ursachen nicht an ganz anderer Stelle liegen könnten.

[...]

Klient: Ich hatte ja schon am Telefon angedeutet, dass mir gerade alles irgendwie zu viel wird. Manchmal weiß ich gar nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Vielleicht ist es tatsächlich eine Frage effektiven Zeitmanagements, so sieht es wenigstens mein Chef – aber man muss auch sehen, dass die Arbeitsbelastung extrem zugenommen hat.

Coach: Da lastet ein Stress auf Ihnen, der Sie an Ihre Grenzen bringt.

Klient: Mhm. – Leider ist das wahr. Ich hätte mir vor ein paar Jahren nie träumen lassen, dass mir meine Arbeit einmal so wenig Freude machen könnte. Klar verliert man mit der Zeit seine jugendlichen Ideale, aber dass der Druck so zunimmt, dass man alles als Strapaze empfindet, finde ich entsetzlich.

Coach: Das heißt, Sie werden heute deutlich mehr gefordert als früher.

Klient: Ja, ganz klar. Wobei das Wort „gefordert“ nicht ganz passt. Denn das meiste, was ich zu bewältigen habe, ist Routine, also tägliches Klein-Klein. Davon allerdings so reichlich, dass man nie fertig wird.

Coach: Sie klingen gerade ziemlich verbittert, so als ob das, was Sie eigentlich geistig leisten können, nicht mehr benötigt wird.

Klient: Da ist was dran. Also, richtig inhaltlich gefordert fühle ich mich schon lange nicht mehr. Ich sehe zu, dass mein Arbeitsberg nicht weiter wächst – abbauen werde ich ihn ohnehin nie können – und versuche eben, über die Runden zu kommen.

Coach: Na, das hört sich nicht gerade begeistert an.

Klient: Wie auch? Das, was ich zu erledigen habe, kann ich im Halbschlaf. Da ist ja auch normal, also, ich meine, ich mache das ja nun schon seit sechs Jahren, da kennt man sich halt aus, die Prozesse sind ja immer die gleichen, da ist man als „alter Hase“ natürlich schneller als die jüngeren Kollegen und bekommt prompt noch ein paar Vorgänge oben drauf.

Coach: Dann sind Sie quasi doppelt bestraft: Sie empfinden Ihre momentane Arbeit nicht nur als frustrierend, Sie werden auch noch mit Mehrarbeit bedacht, weil Sie schnell sind.

Klient: So ist es. Kommt mal irgend eine Anfrage von außen oder passiert mal was außer der Reihe, dann nimmt sich das sofort mein Chef. Er macht das bestimmt gut, und das ist ja auch okay, dass er keine Lust auf den langweiligen Kram hat und sich lieber die Rosinen herauspicks. Aber auf Dauer nagt das irgendwie. Ich weiß nicht, ob Sie das verstehen können, manchmal bin ich regelrecht sauer, so wenig gefragt zu werden. So, als ob er überhaupt keinen Respekt vor mir und meinen Möglichkeiten hat.

Coach: Ja, das tut weh. Ich versuche mir gerade vorzustellen, wie langweilig und nervtötend Ihr Arbeitstag verläuft.

Klient: Das erzähle ich Ihnen lieber nicht, sonst halten Sie mich für einen Spinner.

Coach: Na ja, irgendwie müssen Sie ja über den Tag kommen, und dass man da zu spinnen anfängt, liegt doch auf der Hand.

Klient: Okay, Sie haben es erkannt. Es stimmt, ich kann stundenlang vor mich hinträumen, ohne dass das jemandem auffällt. Irgendwie erledige ich dabei meinen Kram fast geistesabwesend.

Coach: Ich vermute, dass Sie es anders gar nicht aushalten.

Klient: *(lacht)* Stimmt. Aber auf Dauer halte ich das doch nicht aus.

Coach: Nun, Sie stören sich daran, dass Ihr Chef Sie so wenig ernst nimmt, Ihnen eigentlich keine Wertschätzung entgegenbringt. Hat er damit vielleicht sogar recht?

Klient: *(empört)* Na hören Sie mal, wie meinen Sie das denn?

Coach: Ich frage mich, wo Sie sich selbst ernst nehmen, wie viel Wertschätzung Sie für sich selbst und Ihre Arbeitskraft aufbringen? So lange Sie auf alles, was Ihr Chef will, mit „Ja“ und „Amen“ reagieren, liegt er mit seiner Einschätzung doch richtig.

Klient: Wollen Sie mir damit sagen, dass ich an meiner Misere selbst schuld bin? Das ist ein starkes Stück. *(denkt nach)* Aber vielleicht haben Sie recht. Nur: Wie komme ich da raus?

Coach: Okay, Sie wollen etwas ändern. Dazu schauen wir Ihre Gewohnheiten an. Nehmen wir folgendes Beispiel. Morgen verkürzt sich eine anberaumte Sitzung und Ihr Chef entlässt die Runde bereits zehn Minuten früher als geplant. Was machen Sie?

Klient: Ist doch klar. Ich eile an meinen Arbeitsplatz zurück und mache dort weiter, wo ich vor der Sitzung aufgehört habe.

Coach: Das ist Ihnen vertraut. Und welche Möglichkeiten gäbe es noch?

Klient: *(denkt nach)* Gar nicht so einfach. *(lacht)* Ich könnte einfach sitzen bleiben.

Coach: Und ob Sie nun über die vorangegangene Sitzung nachdenken oder sich mit einem Kollegen noch über das Projekt unterhalten, Sie sind plötzlich in einer anderen Verfassung und erleben sich nicht länger als getrieben. Sie können sogar ganz absichtslos sitzen bleiben. Irgendetwas wird passieren. Ob Ihnen dabei eine Idee kommt oder Sie von anderen angesprochen werden, lässt sich nicht vorhersehen. Aber Sie durchbrechen auf jeden Fall Ihren langweiligen Ablauf. Sie merken, es gibt viele Möglichkeiten.

Klient: Das klingt verrückt einfach. Ich müsste es nur ausprobieren.

...

Hinweis: Die in diesem Newsletter abgedruckten Beispiele sind realen Coaching-Gesprächen entnommen. Der Abdruck erfolgt jeweils mit Einverständnis des Klienten. Die persönlichen Angaben wurden modifiziert.

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR - Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.