

Coping-Strategien statt Resignation

Sich im neuen Jahr auf das Wesentliche konzentrieren

Das neue Jahr hat begonnen. Dass gute Vorsätze den Weg zur Hölle pflastern, weiss man, also lässt man sie weg. Zudem hat man in den letzten zwei Jahren gelernt, dass Umdenken und Umlenken und das Suchen von Lösungen immer wieder neu gefragt sind. Gute Coping-Strategien helfen.

VON REGULA ZELLWEGER

Der Begriff Coping-Strategie stammt aus dem Englischen und kann mit «Bewältigungsstrategie» übersetzt werden. Im Berufs- wie auch im Privatleben lassen sich Probleme oft nicht vollständig oder gar nicht lösen. Anstatt ohnmächtig zu leiden, gilt es eine Veränderung herbeizuführen. Veränderungen im Handeln, Denken und/oder Fühlen. Sind oder scheinen auf der Handlungsebene keine Veränderungen machbar, setzt man auf der Ebene der Einstellung oder der Emotionen an.

Eine erwünschte Kündigung beispielsweise, wenn man sich im Job nicht wohlfühlt, aber vom Einkommen existenziell abhängig ist, oder ein Jobwechsel im Alter über 60 sind Probleme, die sich nicht immer einfach lösen lassen. Oder Weiterbildungen, welche die Arbeitsmarktattraktivität optimieren würden, scheitern an den Kosten oder am erforderlichen Zeitaufwand. Es gibt

einfach Dinge, die man nicht ändern kann, auch wenn man es sich wünscht. Denn wer dauernd mit dem Kopf gegen eine Wand läuft, beschert sich lediglich Kopfschmerzen. Neue Wege sind gefragt, im Denken und Fühlen.

Es gilt, die eigene Einstellung zu verändern, zu lernen, konstruktiv mit dem Problem umzugehen, erfolgreiche Coping-Strategien zu entwickeln.

Beispiel Wertschätzung

Eine Coping-Strategie beginnt man mit einer Analyse: Wie definiert man das Problem? Dabei muss man aufpassen, dass man sich nicht selbst betrügt und ein Nebenproblem zum Hauptproblem macht. Worum geht es wirklich? Welches Problem steckt hinter dem Problem – und was hinter diesem. Beispiel: Man leidet unter der mangelnden Wertschätzung des Vorgesetzten – ein weitverbreitetes Problem. Was steckt dahinter? Überhöhte Erwartungen? Was steckt hinter dem Hunger nach Anerkennung? Mangelndes Selbstvertrauen? Was steckt dahinter? Erfahrungen mit Erziehungspersonen? Dass man selbst nicht liebevoll mit sich umgeht?

Lösungsansätze

Den Chef kann man nicht ändern. Punkt. Vielleicht kommt man zum Schluss, dass das Problem weniger beim Chef liegt, sondern mindestens zum Teil

in der eigenen Persönlichkeit. In einem ersten Schritt ändert man seine Einstellung: «Ich werde meinem Chef nicht die Macht geben, massgeblich meine Befindlichkeit zu beeinflussen. Ich habe selbst die Verantwortung für meine Befindlichkeit.»

Statt Bösartigkeit oder Abneigung hinter dem Verhalten des Chefs zu vermuten, kann man sich auch folgende Frage stellen – um damit vielleicht seine eigene Einstellung zu ändern: «Was will er Gutes für mich und für das Unternehmen? Was macht er gut?» Statt sich innerlich auf einen Konflikt einzuschiesse, kann man versuchen, den Chef ins Boot zu holen und ein klärendes Gespräch zu suchen. Vielleicht ist es auch an der Zeit, mit hindernden Glaubenssätzen aufzuräumen: «Mich mag eh niemand. Ich bin nichts wert. Immer ich ...» Dabei geht es um die Einstellung zu sich selbst. «Ich bin in Ordnung – und muss dies nicht dauernd bestätigt bekommen. Ich weiss, dass ich gute Arbeit leiste.» Statt Probleme zu wälzen, kann man sich selbst zulächeln und sagen: «Ich mute mich anderen zu, so wie ich bin – einzigartig und in Ordnung.»

Ein Lösungsansatz könnte auch darin bestehen, selbst anderen mehr Wertschätzung entgegenzubringen. Man darf auch Vorgesetzte loben! Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus. Und dann wahrnimmt, was die eigene Verhaltensänderung auslöst.

Drei Ebenen

Grundsätzlich kann man mit Coping, Bewältigungsstrategien, auf drei Ebenen ansetzen. Beim problemorientierten Coping setzt man auf der Handlungsebene an. Mit Handlungen – oder ihrer Unterlassung – soll das Problem beseitigt werden. Dazu gehört oft die aktive Suche nach Informationen.

Das emotionsorientierte Coping setzt nicht direkt am Problem an, sondern an der Psyche, an der Persönlichkeit, an eigenen Glaubenssätzen. Ins Zentrum kommt dabei, was man zu sich selbst und zum Kontext, in dem das Problem besteht, fühlt, meint oder glaubt.

Mit bewertungsorientiertem Coping will man das Problem grundsätzlich neu bewerten. Die Strategie soll eine positive Bewertung des Problems herbeiführen und so zu seiner Lösung beitragen: Vom unlösbaren Problem zur willkommenen Herausforderung, an der man wachsen kann.

Selbstverständlich kann man auch bewusst gleichzeitig auf zwei oder auf allen drei Ebenen ansetzen: «Wie will ich mein Denken, Fühlen und Handeln verändern?»

Kreative Copingstrategien

Um Probleme zu lösen oder schrumpfen zu lassen, braucht es meist Kreativität. Eines ist sicher: Verändert man sein Verhalten oder seine Einstellung nicht, wird

sich an der Wirkung auch nichts verändern. Es gilt auszuprobieren. Zu versuchen, weniger von dem zu tun oder zu denken, was nicht zur gewünschten Befindlichkeit führt – und mehr zu tun, was die Lage verbessert.

Drei Zauberwörter sind beispielsweise Entschleunigen, Vereinfachen und Entrümpeln. Dies bedingt ehrliche Selbstwahrnehmung und eine Auseinandersetzung mit dem bisherigen Lebenskonzept. Wer bin ich? Wer will ich sein? Was tut mir gut? Welche Werte sind mir wichtig? Was tue ich, um meine Befindlichkeit zu optimieren – und die Zeiten, in denen es mir gut geht, zu geniessen? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Woher bekomme ich positive Energie – und wohin fliesst meine Energie? Gehe ich mit mir mindestens so liebevoll um wie mit anderen? Was möchte ich loslassen? Was lernen? Welche Menschen tun mir gut und auf welche Kontakte kann ich in Zukunft verzichten?

Aus den ehrlichen Antworten lassen sich Coping-Strategien entwickeln – im Beruf wie im Privatleben.

Serie Arbeitswelt von Regula Zellweger, dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin. Bisher erschienen: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burnout vorbeugen, 19.10.; Übergänge, 2.11.; Resilienz, 16.11.; Entscheiden, 26.11. und Krisenmanagement, 7.12., Erwartungen, 21.12. und Fremdsprachen, 31. 12.