

Coaching und Therapie in Corona Zeiten Einblicke und Fragen aus der Praxis



Inhalt

- 1. Auswirkungen der Pandemie auf Coaching und Therapie**
- 2. Die unterschiedlichen Arbeitsfelder**
- 3. Coaching Themen vor und in Corona Zeiten**
kurzer Exkurs: neue Aufgaben für Führungskräfte
- 4. Herausforderungen in der Pandemie für Klient*innen**
- 5. Herausforderungen und Schlussfolgerungen für Coaches und Berater*innen**
- 6. Aussicht: gibt es auch positive Aspekte der Pandemie?
Und welche Strategien wenden wir an, um den Herausforderungen zu begegnen?**

1. Auswirkungen der Pandemie auf Coaching und Therapie

- ▶ Starke Verunsicherung
- ▶ Wegfall von bekannten / vertrauten Abläufen
- ▶ Umgang mit anderen Formen der Kommunikation
- ▶ Existenzielle Nöte
- ▶ Überforderung
- ▶ Erkrankung
- ▶ Angst vor Infektion
- ▶ ...

... und das betrifft nahezu alle Menschen – weltweit!

2. Die Arbeitsfelder

Business Coaching

- Einzel-Coaching
- Führungskräfte Coaching
- Team Coaching

Soziale Beratung

- Psychologische Beratung
- Lebensberatung
- Beratungsstellen (Erziehungs-, Lebens-, Paarberatung)

Therapie

- Ambulante Psychotherapie
- Psychiatrische Klinik
- Tageskliniken

Themen in Therapie / Psychiatrie

- Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Psychosen, Angst- und Zwangserkrankungen
- Suizidale Krisen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Akute psychische Krisen
- Traumatherapie

Themen in psychologischer - und sozialer Beratung

- Lebenskrisen
- Partnerschaftskonflikte
- Erziehungsprobleme
- Geldsorgen
- Trennung/Scheidung
- Familiäre Krisen



3. Themen im Business Coaching

Vor Corona

- Übernahme neuer Aufgaben
- Berufliche Veränderungen
- Entwicklung von Führungskompetenz
- Change Management
- Konflikt- und Beziehungsmanagement
- Beruflicher Wiedereinstieg
- Burnout Prophylaxe und Work-Life Balance
- Erkennen von Stärken / Fähigkeiten
- Gründung
- Team Coaching



Exkurs – Neue Aufgaben für Führungskräfte

- Hygiene Konzepte erstellen und umzusetzen
- Mitarbeiter*innen im Homeoffice koordinieren
- für die Mitarbeiter*innen da sein
- Ausfälle aufgrund von Quarantäne (oder Kindern in Quarantäne) auszugleichen
- Mitarbeiter*innen zu befähigen an digitalen Arbeitsweisen teilzunehmen und aktuell
- Test/Impfpflicht überwachen und organisieren
- Umgang mit Widerständen

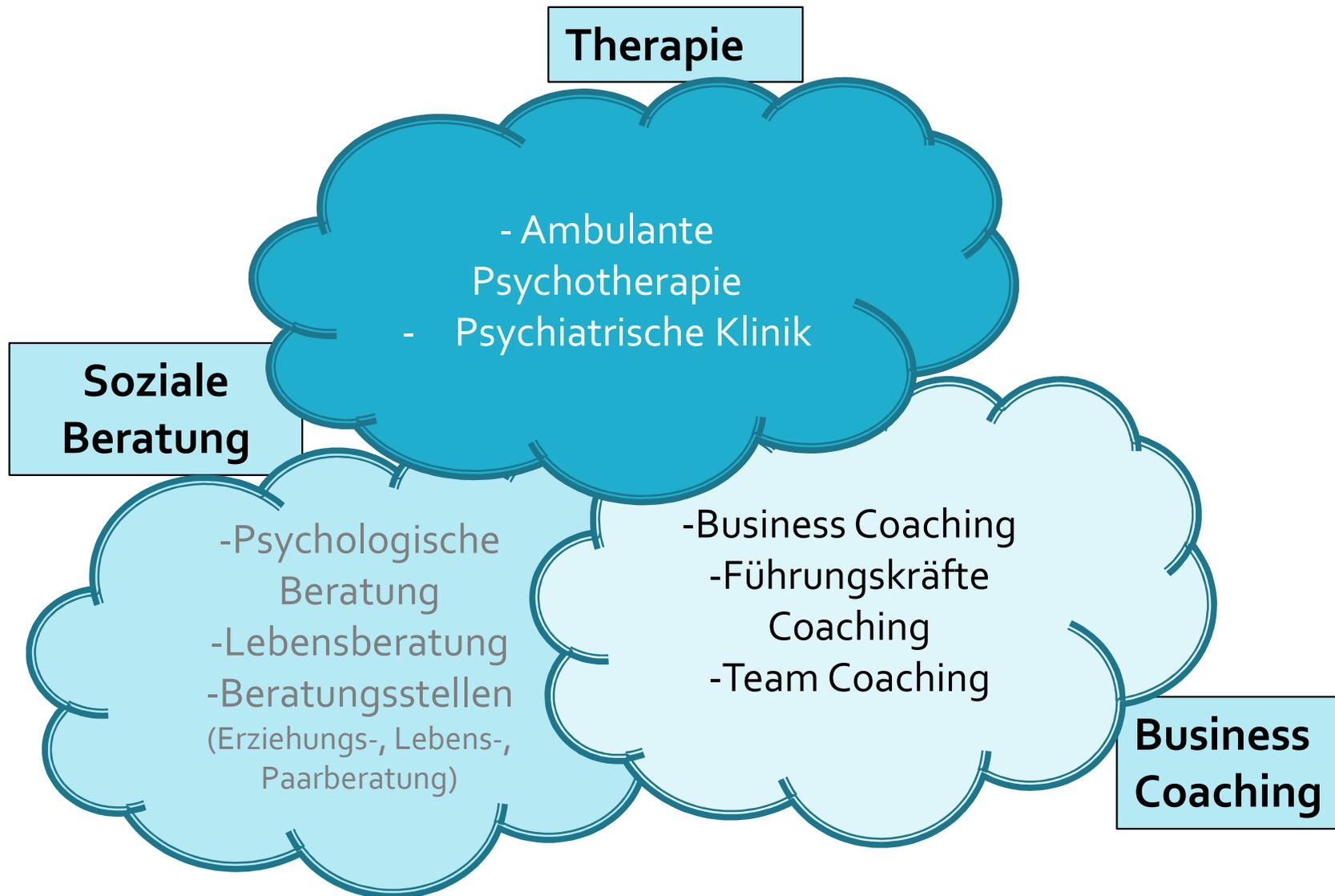
4. Herausforderungen für Klient*innen in der Pandemie

- Wie kann ich die aktuellen Herausforderungen wie Homeoffice, Homeschooling, Isolation, Selbstmotivation, Informationsflut etc. bewältigen?
- Welche Sorgen machen sich breit und wie kann ich damit umgehen?
- Wer oder was hilft mir in dieser Zeit?
- Wie gehe ich mit Isolation und Einsamkeit um?
- Wie gehe ich mit meiner Familie auf engem Raum um?
- Wie kann ich meinen Tag gut und sinnvoll gestalten?
- Wie kann ich trotz Pandemie meine Kontakte pflegen
- Wie kann ich meine Resilienz stärken?



**Vermischung der Themen / Arbeitsfelder in Coaching,
psychologischer Beratung und Therapie**

Arbeitsfelder



„Neue“ Themen durch Corona

Privater Bereich

Veränderte
Lebensplanung

Hobbies fallen
weg

Beziehungen
verändern sich

Einsamkeit



Arbeitsumfeld

Homeoffice

Homeschooling

Partnerschafts-
probleme

Überforderung



Wirtschaftlich

Schlechte
Auftragslage

Kurzarbeit

Existenzielle
Ängste



Gesundheit

Erkrankung /
Quarantäne

Impfung

Tod

Trauer



**Depressionen, Angst- / Panikstörungen,
Suizidale Krisen**

Diese Situation trifft auf ein derzeit überlastetes Gesundheitssystem mit langen Wartelisten bei Psychotherapeutischen Praxen und Beratungsstellen

Zu wenige kurzfristige/niedrigschwellige Angebote für Ratsuchende und Familien



Verfestigung der Schwierigkeiten – es können ernsthafte psychische Schwierigkeiten/Störungen entstehen.

5. Herausforderungen für Coaches und Berater*innen

- **Wirtschaftliche Einschränkungen**
- **Wegbrechende Aufträge**
- **Umstellung von Präsenz zu Videoberatung
(Welche Plattform? Was ist mit dem Datenschutz? Wer trägt
die Kosten?) *****
- **Evtl. Geringere Stundensätze, durch verändertes Angebot**

*** Gute Übersicht der zertifizierten Video Anbieter auf der Seite des DGSF:
<https://www.dgsf.org/aktuell/news/hilfen-in-zeiten-von-corona#allgemeine-informationen-zum-coronavirus>

Rauen Marktanalyse 2021

Teilnehmende: 351 befragte Coachs

Fragestellung: Veränderungen, die sich im vergangenen Jahr nicht zuletzt durch die besonderen Umstände der Pandemie ergeben haben.

Ergebnisse:

1. Videokonferenz-Formate

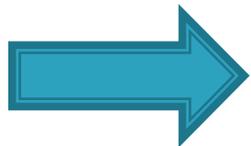
Vor Corona 7,7 % aller Coachings
in 2021 37,11 % aller Coachings

2. Wirtschaftliche Entwicklung

- Erfahrene Coaches - Weniger Volumen, weniger Einkommen pro Coaching
- weniger erfahrene Coaches - Steigerung Volumen, Steigerung Preis pro Coaching (Erklärungsansatz: „jüngere“ Coaches schnellere Anpassung an die Situation)
- Positive Auswirkung auf wirtschaftliche Stabilität durch Mitgliedschaft in einem Verband
- Kein Unterschied zwischen Männern und Frauen bez. Umsatzeinbußen

Weitere Herausforderungen für Coaches und Berater*innen

- **Persönliche Belastungen durch die Pandemie – selber erkrankt? Menschen im Umfeld erkrankt?**
- **Einsamkeit bzw. Isolation**
- **Auswirkungen von Homeoffice (mehr sitzen, veränderte Ernährung, Homeschooling, veränderte/fehlende Strukturen)**



Wie können wir unseren Klienten helfen bei Themen mit denen wir selber ringen?

Grenzen im Coaching

Was, wenn ich als Coach an meine Grenzen komme?

- ▶ Wenn ich die persönlichen Themen der Klient*innen als meine eigenen wiedererkenne?
- ▶ Wenn ich beginne „meine Lösungen“ mit denen der Klient*innen zu vermischen?
- ▶ Wenn ich bin unsicher, ob eine Psychotherapie besser wäre?
- ▶ Wenn mir etwas „komisch“ vorkommt und ich keine Erklärung finde?
- ▶ Wenn Klient*innen Andeutungen in Richtung Suizid machen?
- ▶ Wenn ich (Pandemiebedingt) wirtschaftlichen Druck habe und „es mir nicht leisten kann“ jemanden „wegzuschicken“

Wie schaffe ich es, meinen Klient*innen trotzdem gut zu helfen?

1. Meine Grenzen erkennen mir Supervision holen und im Zweifel:
Unbedingt weiterverweisen!

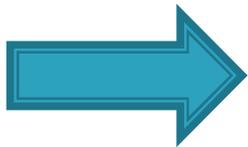
DENN: Dann handele ich langfristig (gut versorgte Klient*innen kommen wieder!)

ABER: Woran merke ich, dass meine Grenzen erreicht sind?

Oft ist es das „Bauchgefühl“. Wir spüren oft in uns, wenn wir eigentlich abgeben sollten. Trainieren sie die Wahrnehmung für dieses Gefühl und gehen nicht drüber weg!

Wie schaffe ich es, meinen Klient*innen trotzdem gut zu helfen?

2. Gut Vorbereitet sein



Recherchieren und Listen anlegen mit Therapeuten, Beratungsstellen, Notfallnummern (sozialpsychiatrische Dienste, psychiatrische Ambulanzen etc.)

6. Positive Aspekte der Pandemie

- ▶ Erweiterung der Methoden – und der Kreativität
- ▶ Erschließung neuer Märkte – nicht mehr Ortsgebunden
- ▶ Verzicht auf Reisen (Klima Gedanke im Vordergrund)
- ▶ Erlebte Solidarität (Einkauf für Risikogruppen, Rücksicht mancher Arbeitnehmer auf familiäre Sondersituationen)
- ▶ Rückbesinnung auf die Natur (Spazieren statt Fitness Studio)
- ▶ Förderung der Kreativität
- ▶ Mehr Zeit für konzeptionelles Arbeiten, Ausmisten, Überdenken alter Strukturen
- ▶ Hohes Maß an disziplinierter Anpassungsfähigkeit

Strategien

Strategien für den Umgang mit den Herausforderungen für uns und unsere Klient*innen

- Besonnener Umgang mit Nachrichten
Wann, wie oft und wo informiere ich mich?
- Positives Tagebuch – jeden Abend vor dem Schlafen: welche 3 Dinge waren heute gut?
- Liste erstellen mit „Kraftquellen“ – was tut mir gut? -was hilft mir „aufzutanken“
- Ein Ehrenamt suchen – wo kann ich mich solidarisch zeigen? Anderen helfen, setzt viel positive Energie frei.
- Eine Liste erstellen: wofür bin ich dankbar?
- Austausch mit anderen

Vielen Dank für Ihr
Interesse!!



Zeit für Diskussion und Fragen

Quellen

Coaching Magazin:

<https://www.coaching-magazin.de/philosophie-ethik/corona-und-coaching-an-der-neuen-wirtschaftsschwelle>

Medien Portal Meedia:

<https://meedia.de/2021/02/10/coaching-thema-wie-gelingt-der-einstieg-in-der-neuen-firma-auf-distanz-in-corona-zeiten/>

Spiegel Artikel:

<https://www.spiegel.de/psychologie/coaching-kompetenz-in-der-corona-krise-a-0f7b6c98-f121-47ef-842f-5180537e4f59>

