

Entspannung durch Abstand

Die schönsten Gespräche ergeben sich bei einem Haferl Kaffee oder Tee. Heute trinkt die PNP „eine Tasse mit... **Antoniya Hasenöhr**l (41). Als Trainerin für Führungskräfte kennt die Passauerin viele Strategien, beruflichen Stress mit einfachen Mitteln in den Griff zu bekommen. Zum Beispiel mit zwei tiefen Atemzügen oder einem Nein, das große Wirkung haben kann.

Wie sind Sie dazu gekommen, konkret Führungskräfte zu trainieren? Oder betreuen Sie allgemein Berufstätige auch?
Ich bin Diplom-Kulturwirtin und ausgebildet als systemischer Coach. Und ich muss gestehen, dass ich für das Thema Psychologie brenne. Deshalb trainiere ich seit 2021 auch allgemein Arbeitnehmer. Aber bei Führungskräften kommt noch hinzu, dass sie sich häufig in einer Sandwich-Position befinden. Das heißt, sie stehen doppelt unter Druck. Von ihren Mitarbeitern und von ihren Chefs wiederum. Und sie sind stets Vorbilder.

Wie kann man sich Ihre Arbeit als Trainerin genau vorstellen?
Ich helfe Führungskräften und Teams aus unterschiedlichen Branchen bei ihren jeweiligen Zielsetzungen. Das beinhaltet das Lösen von Konflikten, den Umgang mit Stress oder ich coache auch Männer und Frauen, die sich noch bessere Führungsqualitäten aneignen möchten.

Apropos Männer und Frauen: Wer nimmt häufiger Ihre Dienste in Anspruch?
Bei den Einzel-Coachings sind es etwa 70 Prozent Männer. Bei einem zwei- bis dreitägigen Training sind es meist mehr Frauen in kleinen Gruppen zwischen sechs und acht Leuten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Frauen sich mehr trauen, sich anderen in einer Gruppe zu öffnen als Männer, die eher Einzelgespräche bevorzugen.

Wo halten Sie Ihre Seminare ab?

Entweder in meinem Büro im Schanzlurm, bei den Firmen selbst oder online. Da sind dann nicht nur Passauer dabei, sondern oft Arbeitnehmer aus ganz Deutschland.

Resilienz als meistgebuchtes Thema

Welcher der von Ihnen angebotenen Themenbereiche wird am meisten angefragt?

Eindeutig das Thema Resilienz. Davon habe ich im vergangenen Jahr rund 60 Seminare abgehalten.

Was kann man sich unter Resilienz genau vorstellen?

Dabei geht es um die psychische Widerstandskraft beziehungsweise die flexible Anpassungsfähigkeit an schwierige Situationen.

Wie kann man seine Resilienz stärken?

Resilienz bedeutet, die innere Stärke zu entwickeln, um mit den Herausforderungen des Lebens besser umzugehen. Dazu gehört, die eigenen Gefühle bewusst zu steuern und nicht von ihnen überwältigt zu werden. Wichtig ist auch, überlegt zu handeln, anstatt impulsiv zu reagieren, und die Ursachen von Problemen genau zu analysieren, um gezielt Lösungen zu finden. Wer an die eigene Fähigkeit glaubt, Schwierigkeiten zu bewältigen, und optimistisch in die Zukunft schaut, stärkt ebenfalls seine Widerstandskraft. Mitgefühl für andere und das Verständnis ihrer Perspektiven spielen eine ebenso wichtige Rolle wie die Fähigkeit, klare Ziele zu setzen und diese Schritt für Schritt zu verfolgen. Resilienz ist also ein Zusammenspiel aus Achtsamkeit, Selbstvertrauen und einer positiven Grundhaltung.

Trotzdem ist Stress ein großes Thema bei Ihnen, oder?

Ja, so gut wie jeder Arbeitnehmer kann von praktischen Strategien profitieren, um den täglichen Stress besser in den Griff zu bekommen.

Wie läuft dann so ein Training bei Ihnen ab?

In den zwei bis drei Tagen arbeiten wir eine Reiseroute ab: Sie beginnt mir den Fragen, was man kann, will und braucht. Dann geht es um Stressbewältigung in Form von Achtsamkeit, Akzeptanz und Handlungsstärke. Auch soziale Unterstützung und Kommunika-



Antoniya Hasenöhr kennt als Trainerin für Führungskräfte viele praktische Strategien, den täglichen Stress besser in den Griff zu bekommen. Jeder könne davon profitieren, ist die 41-Jährige überzeugt. – Foto: Hiendl

tion spielen eine Rolle. Am Ende erarbeiten wir noch das Thema Emotionen, denn Gefühle sind unsere wichtigsten Verbündeten.

So lässt sich beruflicher Stress vermindern

Viele Arbeitnehmer leiden unter Stress im Beruf. Wie können hier Strategien dagegen zum Beispiel aussehen?

Um Stress im Beruf zu bewältigen, helfen Strategien aus der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz. Instrumentell können klare Prioritäten, gute Zeitplanung und das Setzen realistischer Ziele den Stress reduzieren. Mental stärken positive Denkweisen, eine realistische Bewertung von Herausforderungen

und das Vermeiden negativer Gedanken die innere Haltung. Regenerative Maßnahmen wie regelmäßige Pausen, Bewegung, Entspannungstechniken und ausreichend Schlaf fördern die Erholung und bauen Belastungen ab. Durch die Kombination dieser Ansätze lässt sich beruflicher Stress wirksam mindern.

Was kann man konkret tun, wenn man das Gefühl hat, aufgerieben zu werden?

Wenn man sich überfordert fühlt, gibt es konkrete Schritte, die helfen können, diese Belastung zu bewältigen. In akuten Stresssituationen reagieren wir oft mit der sogenannten Kampf-oder-Flucht-Reaktion (Fight-or-flight). Um aus diesem Zustand herauszufinden, ist es hilfreich, zeitlichen, räumlichen oder gedanklichen Abstand zu schaffen. Das können einfache

Maßnahmen sein wie zwei tiefe Atemzüge, ein kurzer Spaziergang oder das bewusste Denken an etwas Positives. Abstand ist entscheidend, da er hilft, Entspannung zu finden und die Gedanken zu klären. Ebenso wichtig ist es, klare Grenzen zu setzen und Nein-Sagen zu lernen, um sich nicht zusätzlich zu überlasten.

Das fällt vielen aber schwer, oder?

Genau. Viele Berufstätige sagen ja, obwohl sie nein meinen. Dieses Ja sagen bedeutet aber ein Nein zu sich selbst. Und was man auch bedenken muss: Ein zu viel an Nein zu sich selbst führt zu Burn-out.

Spielen Ressourcen auch eine Rolle?

Ja, eine wesentliche. Sich bewusst zu machen, welche Kraftquellen man hat, ist wichtig. Sie sind für

jeden unterschiedlich und können von Sport, Massagen, Entspannungsübungen bis hin zu bestimmten Ritualen reichen.

Sie haben in puncto Stressbewältigung auch das Thema Kommunikation angesprochen. Was meinen Sie damit genau?

In der Stressbewältigung spielt Kommunikation eine zentrale Rolle. Zum einen bedeutet das, offen über Gefühle zu sprechen, zum Beispiel zu sagen: „Ich fühle mich überfordert, weil jeder im Büro etwas von mir möchte.“ Gleichzeitig kann es hilfreich sein, die Situation bewusst umzudeuten – ein Ansatz, der als „Reframing“ bekannt ist.

Jammern verstärkt das Gefühl der Ohnmacht

Anstatt gegen unveränderbare Umstände anzukämpfen, kann man versuchen, sie zu akzeptieren, um zusätzlichen Stress zu vermeiden. Gefühle sollten jedoch nicht unterdrückt werden. Oft hilft es, schwierige Momente mit Humor zu nehmen oder sich zu sagen: „Ich werde gebraucht – das ist eigentlich etwas Positives.“ Entscheidend ist, nicht ins Selbstmitleid zu verfallen, denn Jammern verstärkt das Gefühl der Ohnmacht. Durch einen konstruktiven Umgang mit Kommunikation lässt sich Stress spürbar reduzieren.

Helfen Sie Ihren Klienten auch mit konkreten Ratschlägen?

Im Coaching geht es nicht darum, Ratschläge zu erteilen, denn jeder ist Experte für das eigene Leben. Stattdessen stelle ich meinen Klienten Fragen wie: „Was erhoffen Sie sich?“, „Was können Sie bereits?“, „Was könnte Ihnen helfen?“ oder „Wo liegen Ihre Ressourcen?“ Gemeinsam entwickeln wir Strategien, die individuell passen und auf den Stärken und Fähigkeiten der Person aufbauen. So wird der Weg zu einer Lösung selbst erarbeitet, was nachhaltig und wirksam ist.

Werden die Coaching-Termine bei Ihnen von den Passauer Firmen gut angenommen?

Zum Teil schon, aber viele kommen erst, wenn es bereits brennt und sich die Fehlzeiten von Mitarbeitern häufen. Präventiv kommen eher wenige, dabei wäre dies so wichtig.

Interview: Sandra Hiendl