

## GLOSSE

**Bewerbung 2.0:  
Wer mitgeht,  
ist selbst schuld**

**E**in bayrischer Werbetexter ist dieser Tage von München nach Salzburg gewandert, um einer dort ansässigen Werbeagentur seine Dienste anzutragen. Über diverse Internet-Plattformen hat er Des- und Interessierte auf dem Laufenden gehalten – oder besser: auf dem Gehenden, denn 130 Kilometer in acht Tagen sind ja sportlich nicht die große Sensation.

Immerhin wissen wir nun aber, dass er seinen alten Job aufgegeben hatte, da seine Konzepte „seltenst“ umgesetzt worden waren. Und dass er bei der Wanderung durchs unwegsame Flachland einen Helm mit dem Schriftzug des (hoffentlich) künftigen Arbeitgebers trug. Und dass er im Internet ein Live-Video von seinem Einzug am Ziel seiner Berufsträume zeigte. Wer das alles nur mäßig spannend findet, ist selbst schuld. Dieser Jakobsweg durch Süddeutschland, Nordsalzburg und das Internet ist nämlich mehr als ein Hatscher ins Werbekemka: Es ist der Auftakt zur Bewerbung 2.0. Jetzt geht es nicht um Fakten, Wissen oder Erfahrung, jetzt ist Aktionismus gefragt, gepaart mit Integration moderner Medien: Bewerber interviewen, filmen, bloggen, twittern und facebooken sich selbst, wie sie die Personalabteilung ihrer Wahl belagern und den Personalchef vor versammelter Internet-Gemeinde um einen Job anflehen. Blöd nur, wenn die Firma aus Prinzip und moralischen Gründen keine Twitter anstellen will.

ROBERT  
PRAZAK  
robert.prazak@  
wirtschaftsblatt.at



## WER HILFT, WENN DER JOB KRANK MACHT?

**PSYCHOLOGIE.** Bei Problemen am Arbeitsplatz fällt der Gang zum Coach vielen Betroffenen leichter als jener zum Therapeuten. Doch Vorsicht ist angebracht: Bei Krankheitssymptomen stoßen Coaches unter Umständen an ihre Grenzen.

von BEATRICE BÖSIGER

**A**rbeit macht immer mehr Menschen krank. Das geht aus einer aktuellen Studie des Berufsverbandes der Österreichischen PsychologInnen hervor. So geben rund 17 Prozent der österreichischen Bevölkerung an, Angst um ihren Job zu haben. Diese Personen leiden verstärkt unter Symptomen wie Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Ängstlichkeit. „Bricht die Arbeit weg oder wird sie in Frage gestellt, so kann das für eine einzelne Person sehr bedrohlich sein“, sagt Ulla Konrad, Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen.

Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht von einem Anstieg der psychischen Krankheiten. Diese liegen derzeit an vierter Stelle bei den Spitaltagen. Berechnungen gehen von rund sieben Milliarden € Kosten für die österreichische Volkswirtschaft aus. Der größte Teil der Erkrankungen betrifft Angststörungen und Depressionen. Mehr als die Hälfte der Betroffenen kann nicht mehr arbeiten, 23 Prozent davon sind in Frühpension. Werden die Symptome jedoch früh genug erkannt, so gibt es durchaus gute Chancen für eine Heilung, sagt Konrad. Das Wirtschaftsblatt hat nachgefragt, wann welche Hilfe in Anspruch genommen werden sollte:

**SELBSTHILFE.** Ob Business-Coach, Beziehungs-Coach oder gar Hypnose-Coach. Wer sich im Internet einen Coach auswählen will, läuft Gefahr, rasch den Überblick zu verlieren. „Viele psychologische Dienstleister nennen sich heute Coaches. Manche meinen, allein eine Praxis zu führen, mache einem schon zum Wirtschafts-Coach“, sagt die Psychoanalytikerin Rotraud Perner. Den Besuch beim Coach empfiehlt Perner, die auch über eine entsprechende Zusatzausbildung verfügt, wenn es um die Reflexion oder die Planung schwieriger beruflicher Vorhaben und Entscheidungen geht. Typische Themen, für die ein Coach engagiert wird, sind zum Beispiel das Stärken der eigenen Führungskompetenz oder Hilfe bei der Angst, öffentlich sprechen zu müssen.

Trotz des etwas inflationären Begriffsgebrauchs sieht Lisa Tomaschek-Habrina, Coach und Leiterin des Instituts für Burn-out und Stressmanagement IBOS, die Kompetenzen klar aufgeteilt: „Coaching beschränkt sich auf den beruflichen Bereich.“ Die Therapie erfasst auch noch andere Lebensbereiche. Die Hauptunterschiede: Im Coaching wird davon ausgegangen, dass der „Coachee“, trotz möglicher Probleme am Arbeitsplatz, über die Gestaltungsmöglichkeiten in seinem Leben verfügt – er hat die Zügel in der Hand. Konkret geht es darum, die eigenen Ressourcen zu

Foto: Waldhaust





Arbeitswelt. „Coaching beschränkt sich auf den beruflichen Bereich“, sagt Coach Lisa Tomaschek-Habrina

⇒ aktivieren und gemeinsam Lösungen auf Fragen zu finden. Zudem werden die Dienste eines Coaches meist nur kurz in Anspruch genommen. Anders als bei einer Psychotherapie, wo während einer längeren Zeit mindestens eine Sitzung pro Woche zur Aufarbeitung nötig ist, reichen bei einem Coaching oft nur wenige Sitzungen.

## IM DETAIL

### Coaching

Hier werden Menschen im beruflichen Umfeld begleitet. Das Ziel ist die Förderung der Selbstreflexion sowie die Verbesserung der eigenen Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens. Coaching befasst sich ausdrücklich nicht mit der Behandlung psychischer Störungen.

### Therapie

Bei einer fortgeschrittenen Krankheitsstufe ist die zusätzliche Behandlung durch einen Arzt nötig – eventuell auch mit einer begleitenden Medikation.

Im Idealfall werden vor dem Beginn eines Coachings die Dauer und die Erwartungen eines Kunden klar definiert. Auch wenn sich der Stellenwert von Coaching in den vergangenen zehn Jahren verbessert hat und längst nicht mehr nur Manager einen Coach aufsuchen, braucht es zu Beginn meist noch Aufklärungsarbeit, was Coaching kann und was es nicht kann. Zum eigentlichen Handwerk eines Coaches gehört das Stellen von gezielten Fragen, die wiederum den Kunden auf die Lösung der gestellten Fragen lenken soll. Der Kunde kann jedoch frei entscheiden, ob er diese auch beantworten will. Die Gefahr, dass Coaching damit zum „Wohlfühlcoaching“ wird, sieht Tomaschek-Habrina nicht gegeben. Zudem könnten ja nicht beantwortete Fragen zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal gestellt werden.

**DESTRUKTIVES VERHALTEN.** Der Besuch bei einem Coach fällt vielen allerdings nach wie vor einfacher als der Schritt in eine Therapie. Letztere wird von den meisten Personen immer noch mit „Krankheit“ in Verbindung gebracht. „Gerade bei Führungskräften gibt es diese Tendenz“, sagt Eva Mückstein, Präsidentin des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapeuten. Ein Coaching sei deswegen sicher ein guter erster Schritt. Zum Therapeuten gehört dagegen, wer bereits in destruktiven Gefühlen oder Verhaltensmustern steckt und sich alleine daraus nicht mehr be-

freien kann – beispielsweise bei chronischer Prüfungsangst. Wird einmal eine Prüfung in den Sand gesetzt, so kann ein Lerncoach durchaus dabei helfen, die eigenen Ressourcen wieder zu aktivieren. „Ist jedoch die Angst vor Prüfungen schon so stark und lähmend, braucht es eine Therapie“, sagt Mückstein.

Da die Übergänge zwischen den Stadien fließend sind, sollten sich auch Coaches zumindest „Grundkenntnisse“ von Krankheitssymptomen aneignen, fordern die Expertinnen. Erschwerend kommt jedoch dazu, dass Coaching keine anerkannte Berufsbezeichnung ist und damit auch nicht über einen einheitlichen Ausbildungsstandard verfügt. Wie Rotraut Perner meint, bereiten die meisten Ausbildungen nicht darauf vor, Krankheitssymptome richtig zu erkennen. Meistens würden Techniken zur Gesprächsführung, systemisches Sehen oder Aufstellungsarbeit gelehrt. „Aber da zu den meisten Ausbildungen auch Selbsterfahrung gehört, können die Coaches damit auch ihre Grenzen besser einschätzen.“ Das gelte etwa bei einem Patienten, bei dem erste Anzeichen eines Burn-outs vorliegen. Sind die Antriebslosigkeit und die auftretenden Schlafstörungen nur gelegentlich, so kann durchaus ein Coach Hilfe leisten. Zeigt die Person jedoch schon starke psychosomatische Reaktionen oder eine depressive Verstimmung, ist eine Krisenintervention oder eine medikamentöse Behandlung angebracht. Tomaschek-Habrina: „Bei neuen Patienten gibt ein Erstgespräch und eine Untersuchung Aufschluss, wer genau helfen kann.“ Ihr Rat: Coaches sollen sich mit Psychotherapeuten und praktischen Ärzten zu Netzwerken zusammenschließen, um Patienten die richtige Hilfe zukommen zu lassen. Diese müssen sich Patienten jedoch leisten können. Therapie auf Krankenschein ist nach wie vor nur schwer zu bekommen. □