

dazu führen, dass man in einer Überforderung landet und nicht mehr weiterweiß. Im ersten Teil geht es also zunächst um die Herausforderungen, die uns heutzutage häufig »in die Knie« zwingen und es uns erschweren, bei uns zu sein und zu bleiben. Angefangen mit der täglichen Herausforderung, ständig und überall erreichbar und vernetzt zu sein. Wir werden durch E-Mails, SMS, WhatsApp und soziale Medien sekundlich mit Informationen überflutet und in Dialoge verwickelt, die wir uns vielleicht selbst gerade gar nicht ausgesucht hätten. Ebenso regelmäßig sind wir auf den verschiedenen Plattformen einem konstanten Vergleich mit anderen ausgesetzt, der uns automatisch unser eigenes Leben hinterfragen lässt und uns unter Druck setzt. Damit geht es also schon los. Wir sind hier somit schon direkt gefragt, uns bewusst abzugrenzen und bei uns zu bleiben. Aber wir stehen häufig unter einem großen Perfektions- und Leistungsdruck, der in unserer Gesellschaft einen erheblichen Teil dazu beiträgt, dass wir mit falschen Erwartungen und oft nicht zu erfüllenden Ansprüchen an uns selbst durch die Welt rennen. Mit Vorbildern, die es doch auch schaffen, morgens entspannt und durchtrainiert im Chefsessel zu sitzen, nachdem sie zuvor schon Quinoa, Yoga, Meditation und die heile Familie unter einen Hut bekommen haben. Also haftet uns ein Idealismus an, den wir unbewusst im Alltag immer mitschleppen. Wir übertragen diesen Perfektionismus auf alle Lebensbereiche und wünschen uns selbstverständlich auch die perfekte Person an unserer Seite, die uns bedingungslos liebt, versteht und durch alle Höhen und Tiefen des Lebens begleitet.

All diesen Einflüssen und Vorstellungen sind wir jeden Tag ausgesetzt. Sie lenken uns ab. Vor allem von der Frage aller Fragen: Was wollen wir eigentlich? Wir müssen also andauernd filtern, welche Themen wir an uns heranlassen und verfolgen wollen und welche nicht. Die Folge: »Generationskrankheit Burn-out«. Der Punkt, an dem alles zu viel ist und wir nicht wissen, wie wir aus dieser Überforderungsspirale rauskommen und uns selbst wieder wahrnehmen können.

Sowohl im Coaching als auch in der Psychotherapie stellen wir fest, dass die offensichtlichen Herausforderungen den KlientInnen meist schon bekannt sind und auch viele bereits versuchen, dem mithilfe von Methoden wie Yoga, Meditation, Achtsamkeitstraining, Selbstfindungsreisen, Entspannungstechniken oder anderen Hilfsmitteln entgegenzusteuern. Weil es bei anderen ja auch hilft und aktuell angesagt ist. Wir merken aber vielleicht gar nicht, dass wir mit dem Versuch, auch noch diese Entspannungsformen in unserem Leben unterzubringen, in die nächste Überforderungsspirale rutschen. Wir schauen auch hier nur nach links und rechts, aber nicht zu uns. Und selbst wenn wir uns aus eigenem Antrieb eine dieser Entspannungsmethoden vornehmen, kann uns ein alter Glaubenssatz, der uns sagt, auch die Entspannung müsse perfekt sein, unsere so sehr ersehnte Yoga- oder

Meditationseinheit zu einer weiteren Belastung machen. Wir möchten mit diesem Buch somit auch auf die unbewussten Mechanismen eingehen, die uns oft viel mehr im Weg stehen und uns gar nicht klar sind. Damit meinen wir unser Mindset, unsere Glaubenssätze oder anders gesagt: das Programm, mit dem wir alle individuell ausgestattet sind.

Ein Beispiel: Wenn wir aus einer Arbeiterfamilie kommen, die ihr Leben lang »hart schufteten« musste, um sich grundsätzliche oder schöne Dinge überhaupt leisten zu können, werden wir diese Philosophie ggf. abgespeichert haben und das Leben als einen Kampf wahrnehmen. Es hat sich für uns also ein Glaubenssatz daraus entwickelt und sich in unser Programm eingeschlichen. Er lautet in etwa: »Du musst dir alles hart verdienen.« In dem Fall können wir Leichtigkeit für uns überhaupt nicht zulassen, denn sie entspricht ja nicht unserem Lebenskonzept bzw. ist nicht mit unserem Programm kompatibel. Damit sind wir unbewusst durch andere Werte oder alte Glaubenssätze blockiert, die eigentlich z.B. einer anderen Generation angehören und die gar nichts mit unserem eigenen aktuellen Leben zu tun haben.

So werden auch unsere eigenen Erfahrungen zu Puzzlestücken unseres »Programms«. Es landet auf unserer »Festplatte«, auf der wir alles abspeichern, was uns im Leben mitgegeben wurde und was uns selbst im Laufe der Zeit passiert. Alle Erfahrungen, Überzeugungen, Einstellungen, Ereignisse und die damit verbundenen Emotionen sind dort abgespeichert. Manche Dinge können wir ganz schnell hervorholen und für uns »abrufen«, andere liegen weit unten vergraben, an einem vergessenen Ablageort. Wenn wir nun also einfach nur so durchs Leben laufen, kommt immer mehr obendrauf, es wird immer komplizierter und immer mehr Prozesse laufen gleichzeitig ab – irgendwann kommt es zur Systemüberlastung und zum Absturz. Also macht es Sinn, zwischendurch mal die eigene Festplatte zu scannen, aufzuräumen oder wie man es früher nannte: zu defragmentieren. Sich manchmal bewusst zu machen, welche Dateien oder Programme viel Energie und Rechenleistung benötigen. Dann geht es darum, das alte System zu hinterfragen und einem Update zu unterziehen.

Auf den nächsten Seiten zeigen wir anhand von echten, allerdings anonymisierten Beispielen aus unserem Berufsalltag, wie sich unsere »Programme aufhängen« können und wie es zum Neustart oder Umdenken kommen kann. Denn die Überforderung kommt in vielen verschiedenen Arten vor: Da gibt es z.B. die Mutter und Ehefrau, die sich beim Versorgen aller anderen selbst komplett aus den Augen verloren hat, oder den erfolgreichen Geschäftsmann, der sich seine Karriere mit viel Ehrgeiz und Mühe aufgebaut hat und dann vor lauter Unzufriedenheit im Coaching zusammenbricht, weil er mit seinem emotionalen Zustand komplett überfordert ist.

Das Ganze soll aber kein Ratgeber sein, der mit einer Hand voll Regeln alle Probleme der Welt lösen will. Uns geht es eher darum, mithilfe authentischer Fälle und Situationen Impulse zu liefern und zu eigenen Denkanstößen und Erkenntnissen anzuregen, die helfen sollen, eine eigene Überforderung schneller zu erkennen und sich davor zu schützen. Und das Beste ist: Wir verraten die Lösung schon zu Beginn. Sie liegt in der Kunst, bei sich zu bleiben. Aber natürlich ist das leider leichter gesagt als getan und gerade wir verstehen das sehr gut, denn wir beobachten es jeden Tag. Aus diesem Grund lassen wir mit diesem Buch tief blicken. In unsere Ansätze, Ausrichtungen, Fälle, aber auch in unsere eigenen Gedanken und persönlichen Einstellungen. Ergänzt um wertvolle Tools aus dem Coaching, die Sie für sich mitnehmen und selbst anwenden und ausprobieren können. Und zu guter Letzt legen wir noch einen authentischen Fragebogen, wie er auch in der Psychotherapie verwendet wird, obendrauf, sodass Sie sich selbst und Ihren Grad der Überforderung besser einschätzen können. All diese Hilfsmittel ersetzen natürlich keine individuelle Begleitung, wie sie im Coaching oder der Psychotherapie vorkommt, aber sie geben Ihnen erste hilfreiche Hinweise zur eigenen Situation.

# Stress vs. Überforderung. Oder: warum nicht die anderen schuld sind

Stress kennt jeder. Er ist in unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken und gehört fast schon zum guten Ton. Jeder hat Stress. Ob im Job, innerhalb der Familie, Partnerschaft oder in anderen Lebensbereichen, in denen uns zu viele Anforderungen gleichzeitig erreichen bzw. solche, die uns vor unbekannte Probleme stellen oder nach besonderen Fähigkeiten verlangen.

Stress ist eigentlich eine natürliche biochemische Reaktion in unserem Körper, die uns in erster Linie bei Gefahren schnell in Alarmbereitschaft versetzen soll. Unser Körper hat damit die großartige Fähigkeit, von jetzt auf gleich auf 100 Prozent Konzentration umzuschalten und uns mithilfe von Anspannung und Adrenalin- bzw. Cortisolausschüttung zum sofortigen Handeln bereit zu machen, z.B., wenn uns ein Kind vors Auto läuft und wir direkt hellwach sind und instinktiv bremsen. Es gibt verschiedene Alarmauslöser, sogenannte Stressoren:

- physische Stressoren: Lärm, Hitze, Kälte, Hunger, Reizüberflutung, Verletzungen
- psychische Stressoren: Versagensängste, Überforderung, Unterforderung, Fremdbestimmung, Zeitmangel, Kontrollverlust
- soziale Stressoren: Konflikte, Isolation, Mobbing, Verlust eines Menschen etc.

Das Empfinden von Stress ist dabei aber sehr individuell, weil jeder von uns eine unterschiedlich »dicke Haut« mitbringt. Wir können jedoch festhalten: Stress entsteht bei Belastung. Wie schnell und wie stark, hängt allerdings von unserer eigenen Belastbarkeit, oder in der Fachsprache Resilienz, ab. Übersteigt die Anforderung unsere Fähigkeiten und unsere Belastbarkeit, reden wir von Überforderung. Ein simples Beispiel: Wir müssen noch einkaufen, aber der Supermarkt schließt schon bald. Das löst in uns Hektik aus, aber wir wissen, dass wir der Situation gerecht werden können. Wir können direkt loslaufen und den kürzesten Weg nehmen oder wir verschieben den Einkauf auf morgen. Anders läuft es ab, wenn wir vor einer Situation stehen, die unsere Ressourcen, Leistungen oder Kapazitäten – egal, ob nur gefühlt oder tatsächlich – übersteigt. Zum Beispiel, wenn wir eine Präsentation oder Rede erstellen sollen, uns aber

die nötige Vorbereitungszeit fehlt bzw. wir uns der Situation grundsätzlich nicht gewachsen fühlen, weil wir eventuell ein Problem damit haben, eine Rede zu halten, oder uns in dem zu präsentierenden Thema nicht sicher fühlen. Dann sprechen wir von Überforderung. Das passiert, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen von außen und den inneren bzw. persönlichen Voraussetzungen, also Eigenschaften, Befinden, Ressourcen und Möglichkeiten, herrscht. Hervorgerufen wird das Ungleichgewicht durch eine Vielzahl von Faktoren, wie z.B. Zeitmangel und Zeitdruck, soziale Konflikte, berufliche Konflikte und Leistungsdruck oder persönliche Probleme. Insofern unterscheidet man psychische, soziale, emotionale, kognitive und intellektuelle sowie seelische und nervliche Überforderung. Es können auch mehrere Überforderungsarten gleichzeitig auftreten und sich somit überschneiden. Grundsätzlich kommt es darauf an, wo unsere persönliche Achillesferse liegt. An diesem Punkt werden wir vermutlich häufiger oder regelmäßig Überforderung erleben. Oder, um konkreter zu werden: Die Rollen und die dazugehörigen Anforderungen, die wir in unserem Alltag einnehmen und bewältigen müssen, sind für uns nicht alle gleich leicht zu meistern. Manchmal passen die Anforderungen perfekt zu den Fähigkeiten und Stärken, die wir mitbringen, dann befinden wir uns sogar in einem sogenannten »Flow«-Zustand, wo uns alles »zuzufliegen« scheint. In anderen Situationen liegen die Anforderungen unter unseren Fähigkeiten, sodass wir uns unterfordert fühlen und vielleicht mehrere Dinge gleichzeitig wahrnehmen können, z.B., wenn wir die Wohnung putzen und gleichzeitig telefonieren oder uns beim Autofahren mit dem Beifahrer unterhalten. Aber sobald die Anforderungen unsere Fähigkeiten übersteigen, geraten wir in die Überforderung.

Zudem unterscheiden wir noch die kurzfristige von der langfristigen Überforderung: Eine kurzzeitige Überforderung kann z.B. die Situation der Reizüberflutung sein. Wir sind nicht in der Lage, alle auf uns einströmenden Reize in angemessener Weise zu verarbeiten, und fühlen uns überfordert. Wir können nicht mehr klarsehen oder denken und müssen uns anstrengen, um die relevanten Inhalte zu filtern. Langfristige Überforderung entsteht, wenn wir uns in einer anhaltenden oder regelmäßig wiederkehrenden Situation befinden, die unsere Fähigkeiten stets überschreitet und uns immer wieder aufs Neue »an unsere Grenzen bringt«. Das ist häufig im Job der Fall, wenn die Erwartungen und Anforderungen sich nicht mit unseren Fähigkeiten decken und der Leistungsdruck auf längere Zeit einfach zu hoch ist. Kommt hier noch ein eigener Leistungs- und Perfektionsanspruch hinzu, kann die Überforderung gefährlich werden und z.B. in einem Burn-out enden.

Wie bereits erwähnt kann es auch zu einer mehrfachen Überforderung kommen. Das passiert, wenn uns mehrere Situationen gleichzeitig unlösbar erscheinen oder sie unsere