

Fortsetzung von Seite 1

Herr Holten, wie haben Sie das vergangene halbe Jahr während Ihrer Tätigkeit als Mentalcoach wahrgenommen? Oder anders gefragt: Führen Sie mehr Gespräche mit Menschen, die aufgrund der Pandemie an ihre Grenzen stossen?

Gabriel Holten: In den Coaching-Gesprächen, die ich in den letzten Monaten mit Schutzkonzept physisch führen durfte, war die Pandemie nie direkt das Hauptthema. Die Einschränkungen und Entbehrungen, ausgelöst zum Beispiel durch Social Distancing, Homeoffice und -schooling, Digitalisierung, Maskentragen etc. können Probleme, Unsicherheit, Einsamkeit und Ängste fördern. Dies hat Einfluss auf unsere eigene Wahrnehmung und Befinden sowie unmittelbar auf die Familie, Beziehungen und den Arbeitsplatz. Meine eigene Covid-Erkrankung letzten Dezember mit mittlerem Verlauf hat mich selbst über viele Wochen gesundheitlich und mental gefordert. Heute bin ich dankbar, dass ich wieder ganz gesund bin sowie für die Erfahrungen während dieser Zeit und daraus resultierende Veränderungen.

Wie sieht die Lage aktuell aus? Entspannt diese sich quasi mit den immer grösseren Lockerungen oder gibt es dennoch viel Aufholbedarf?

Meine Wahrnehmung in den letzten Wochen und Tagen mit den Lockerungen ist, dass eine grosse Erleichterung und Entspannung sichtbar und spürbar sind. Ein Aufblühen durch das wieder vermehrte Miteinander, das den Menschen freudig ins Gesicht geschrieben steht und ansteckend ist. Bei den nicht mehr gelebten Werten aufgrund der Einschränkungen und Entbehrungen gibt es sicher grossen Aufholbedarf. Dieser kann zum Beispiel darin bestehen, die neuen Freiheiten dankbar zu geniessen und sich selber und anderen Gutes zu tun. Auf unsere Mitmenschen mit Offenheit zugehen, ein Lächeln schenken und sich Zeit nehmen für einen Smalltalk. In den letzten Monaten hat sich gezeigt, wie wertvoll und verdankenswert gegenseitige Hilfe und Solidarität ist und auch gelebt wird.

Im den letzten fast eineinhalb Jahren wurde mal mehr oder weniger eindringlich davor gewarnt, Freunde zu treffen. Nun stehen die Zeichen auf Lockerung. Haben Sie mit Menschen zu tun, die damit Mühe haben?

Nein, eigentlich nicht. In der Regel überwiegen die Freude und das Verlangen, Freunde wieder persönlich zu sehen und auszutauschen. Es gibt aber auch die Menschen, die bereits vor und durch die Pandemie noch vermehrt mit Einsamkeit und gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Ihnen wünsche ich, dass sie Vertrauen gewinnen, um den ersten Schritt zu machen und wieder auf Menschen zugehen oder sich Unterstützung suchen. Freunde zu haben und treffen zu können, ist etwas sehr Wichtiges und Beglückendes. Wir erkennen uns auch im und durch unser Gegenüber und wachsen damit.

Was raten Sie beispielsweise einer Person, die seit Anfang der Pandemie ihre sozialen Kontakte stark eingeschränkt hat und nun Mühe damit hat, wieder vermehrt Freunde zu treffen?

Ich würde die Frage stellen, was genau Mühe bereitet und wie sich das zeigt, beispielsweise emotional, körperlich wie auch auf der Verhaltens-ebene. Was würde sich die Person wünschen und was müsste passieren, dass sich das Problem vermindert und sich in Zuversicht und Vorfreude wandelt? Anhand dieser Antworten und Erkenntnissen lässt sich gemeinsam das weitere Vorgehen definieren. Aus meiner Sicht hat uns die Pandemie auch gelehrt, dankbar zu sein für die kleinen Freuden und Begegnungen im Alltag. Hilfreich sind auch vermehrt Aktivitäten im Aussen zu machen, Menschen zu begegnen und ein massvoller Umgang mit Social Media, das Leben soweit möglich in positiver Haltung im Jetzt zu gestalten und Wichtiges nicht aufzuschieben.

Clubs haben das bereits das ganze Jahr geschlossen, Grossanlässe sind noch länger nicht möglich. Das sind Massnahmen, die insbesondere junge Menschen hart treffen, ein Teil der Jugend wird so verunmöglicht. Wenn ein junger



Gabriel Holten sieht bei seinen KlientInnen eine gewisse Erleichterung und neue Motivation. z.V.g.

Mensch deswegen ein Gespräch aufsucht, wie würden Sie dieses Problem angehen?

Ich würde zuerst die aktuelle Lebenssituation thematisieren und aus dem Gespräch zusammen erkennen, wo die Druckpunkte liegen. Was sagt mir das Problem oder auch meine innere Stimme wenn ich mir bewusst Zeit nehme, auf sie zu hören? Wie zeigt sich das Problem und was sind die Auswirkungen in Bezug auf die eigene Person, das Verhalten, das Umfeld wie Eltern, Schule, Freunde etc.? Dabei können zum Beispiel Einsamkeit, Kommunikationsprobleme, Antriebslosigkeit, Ängste, Schlaf-/Essstörungen, Bewegungsmangel, Reizüberflutung oder Suchtverhalten eine Rolle spielen. Als Coach erarbeite ich mit meinen Klienten zum Beispiel Werte und Strategien, welche das Problem minimieren und letztendlich soweit möglich lösen sollen, mit dem Ziel einer gewissen Nachhaltigkeit. Es geht auch darum, einen konstruktiven Weg zu finden, bestehende Fähigkeiten zu aktivieren und neue Sicht- und Verhaltensweisen zu prüfen und zu etablieren. Damit soll es in kleinen, definierten Schritten möglich sein, Veränderung und neue Erkenntnisse auf dem Lebensweg zu erlangen. Dies macht uns auch stärker und resistenter für andere Herausforderungen des täglichen Lebens. Ich erlebe oft, dass Klienten nach dem Coaching erleichtert sind nach dem

Thematisieren des Problems und dem Erkennen, dass sie selber Verantwortung übernehmen können für die nötige Veränderung und Lösung. Dies motiviert für die weiteren Schritte und führt zu einem Mehr an Vertrauen, Wohlbefinden, Lebensqualität und damit auch Gesundheit. Das Ausbrechen dürfen, Raum haben, Tanzen, Musik hören und Freunde treffen an einer Party oder einem Grossanlass sind wichtige Formen von Stressabbau hin zu einer positiven Verarbeitung. Die teils hohen Anforderungen und der Druck unserer auf Leistung orientierten Gesellschaft, fordern ihren Tribut. Dieses Ventil fehlte seit langem und ich bin froh, wenn sich hier ebenfalls wieder Lockerungen ergeben und das Leben pulsiert.

Corona schränkt unseren Alltag trotz Lockerungen noch immer stark ein. Was raten Sie Menschen, denen alles zu viel wird und die drohen, in ein Loch zu fallen?

Wenn ein Mensch spürt und erkennt, dass er in einer Negativspirale gefangen ist, rate ich, eine Fachperson aufzusuchen und sich Hilfe zu holen. Hier gibt es verschiedene Hilfsangebote, wozu auch das Coaching gehört. Zu meinen Arbeiten gehört es auch, in akuten Krisen den Klienten zu unterstützen und eine gewisse Sicherheit und Stabilität zu gewährleisten. Dabei geht es um das gemeinsame Definieren und in die Wege leiten von umsetzbaren So-

fortmassnahmen und wo nötig den Einbezug von weiteren Fachstellen. Hilfreich ist auch der Kontakt und das Reden mit vertrauten Personen und Freunden, wenn dies physisch möglich ist. Diese wohlgesinnten Bezugspersonen sind eine wertvolle Hilfe beim Durchstehen einer Krise.

Denken Sie, dass die Pandemie in der Gesellschaft im Bereich der psychischen Gesundheit langfristig Spuren hinterlassen wird oder sind die Auswirkungen von Lockdowns und Co. «aufarbeitbar»?

Die Pandemie und ihre Folgen haben überall Spuren hinterlassen und werden dies weiter tun. Bei einer Krise von diesem Ausmass ist dies nicht anders möglich. Nun hat eine Krise oder ein Problem auch eine Kehrseite und darf nicht nur negativ betrachtet werden. Im positiven Fall sehen und erkennen wir auch eine Chance und werden aufgefordert hinzusehen, aktiv zu werden und bewusst Veränderung herbeizuführen, unseren Lebensstil unter die Lupe nehmen, alte Muster und Glaubenssätze zu hinterfragen und loszulassen. Viele der grossen Errungenschaften und Erkenntnisse für Veränderungen und Neuerungen sind aus Krisen entstanden. Insofern bin ich überzeugt, dass wir mit Einfühlungsvermögen, Offenheit und Herzlichkeit für uns selbst und unser Umfeld viel Gutes bewirken und belastende Spuren der Pandemie erellen und positiv aufarbeiten können. Für diesen Wandel und die kommende Zeit sind Werte wie Vertrauen, Stärke sowie positives und verantwortungsvolles Handeln gefragt. Dazu ist es hilfreich, dass wir gut auf unseren Lebensstil und unsere innere Haltung achten. Ich denke da beispielsweise an eine sinnvolle Work-Life-Balance, genügend Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Naturverbundenheit, Bezug zu unserem Glauben, Humor und mentale Stärke.

Gabriel Holten

arbeitet an der Bahnhofstrasse 3 in Romanshorn unter dem Namen «Holten Coaching» mit dem St. Galler Coaching Modell. Weitere Informationen über ihn finden Sie im Internet unter: www.holtencoaching.ch.

DIE CHEFIN

Julia Kuster, JuBelle, Amriswil

Was war Ihr Traumberuf als Kind?
Hebamme und Kleinkindererzieherin.

Welche drei Stichworte kennzeichnen Ihren Führungsstil?
Kooperativ, motivierend, zielorientiert.

Was ist der Vorteil Ihres Standorts? Was muss verbessert werden?
Regional und gut erreichbar.

Was freut resp. ärgert Sie im Beruf am meisten?
Ich freue mich an der Vielfalt meiner Kundschaft. Wenn bestellte Ware unvollständig geliefert wird.

Wie fördert Ihre Firma die Vereinbarkeit von Familie und Beruf?
Dank Toleranz und guter Kommunikation.

Werden Sie in den kommenden 12 Monaten eher Stellen generieren oder abbauen?
Natürlich würde ich gerne Stellen generieren, jedoch bin ich immer

noch im Aufbau.

Welchen Fehler werden Sie nie vergessen?
Fehler macht man immer wieder, sie dienen dazu, sich zu verbessern.

Wo resp. bei welchen Hobbys finden Sie den besten Ausgleich?

In der Familie sowie im Freundeskreis. Bei Spaziergängen und Kurzurlaub.

Wo fallen Ihnen die besten Ideen ein?

Bei Gesprächen im Familien- und Freundeskreis.

Was würden Sie anders machen, wenn Sie nochmals von vorne beginnen könnten?

Den Mut zu haben, sich früher selbständig zu machen.

Haben Sie einen Spitznamen im Betrieb?

Bis anhin ist mir nichts bekannt.

Welche Vision haben Sie für Ihr Unternehmen?



Julia Kuster (27) ist seit Sommer 2020 Inhaberin von JuBelle in Amriswil. z.V.g.

Mit JuBelle als führendes Unternehmen in der Region bekannt zu sein. Arbeitsplätze und Ausbildungsplätze anbieten zu können.

Welchen Rat geben Sie Jungunternehmern mit auf den Weg?

Gute Planung und anschliessend eine zielorientierte Umsetzung, viel Geduld und Durchhaltewillen.

Welcher Geschäftsanlass wird Ihnen in Erinnerung bleiben?

Die Eröffnung meines Geschäfts während der Coronazeit (ohne Besucher, Kundschaft).

Welchen Chef / Welche Chefin würden Sie gerne als nächstes in dieser Rubrik sehen?

Erdener Karakurt, Galata Shisha Lounge.

JuBelle, Amriswil:

Bietet Anwendungen an für Pediküre, Maniküre, Gesichtsbearbeitungen, Massagen und Paraffinbehandlungen an Händen und Füssen.

www.jubelle.ch