



# Standortbestimmung – ein Boxenstopp

zur Ressourcensicherung, Stressreduktion und Zukunftsplanung

von Marie Luise Haake | Juli 2016

Die gegenwärtige Dynamik und Komplexität der beruflichen Anforderungen löst bei vielen Führungskräften innere Selbstzweifel aus. Die Kompetenzen scheinen ausgereizt und Alternativen sind im System nicht erkennbar. Dieses Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht kann Symptome auslösen, die an Burnout und andere Erschöpfungserkrankungen erinnern.

Die dann auftretende Sorge ist verständlich und dennoch kann ein „produktives Innehalten“ - wie es eine aktive Standortbestimmung ist - helfen, die eigenen Kräfte zu sammeln, sich der persönlichen Erfahrungen bewusst zu werden und sie in anderen Kombinationen zur effektiven Gestaltung der Zukunft nutzbar zu machen.

Im PROFESSIO-Seminar „**Professionell-persönliche Standortbestimmung**“ ist ein Konzept handlungsleitend, das aus einer Kombination der Salutogenese (Antonowsky), der systemischen Lebensflusskompetenz (Nemetschek), dem Functional fluency und dem ressourcenorientierten Beratungsansatz der TA (Kernkompetenz 8) entwickelt ist. Diese Elemente werden nachfolgend näher skizziert.

Die Kernfrage der Salutogenese ist: „Was hält uns gesund?“ und dabei sind Krankheit und Gesundheit keine Gegensätze, sondern die beiden Pole eines Kontinuums. Jeder entscheidet selbst, welche Blickrichtung eingenommen wird. Die Fähigkeit die Gesundheit und Gesunderhaltung in den Blick zu nehmen, kann entwickelt werden. Dabei ist es wichtig, dass es gelingt ein sogenanntes inneres Kohärenzgefühl zu entwickeln, welches sich aus drei Komponenten zusammensetzt:

***Comprehensibility (Verstehbarkeit)***  
***Manageability (Handhabbarkeit),***  
***Meaningfulness (Sinnhaftigkeit).***

Gelingt es Situationen zu durchschauen, ihnen dann einen guten Verlauf / Richtung zu geben und den inneren Sinn (Zusammenhang) zu verstehen, wird die individuelle Handlungskompetenz größer. Diese Sicht auf die Entwicklungen führt weiterhin zur Stressreduktion und damit zu physisch-psychischer Gesundheit.

Darüber hinaus arbeitete Antonowsky (1923 – 1994) in seinen Ausführungen immer wieder mit der Analogie des Flusses und stellte die Frage: „Wie werde ich ein guter Schwimmer in meinem Lebensfluss, der viele Windungen, Strudel und andere Überraschungen für mich bereithält?“ Sowohl im privaten, wie auch im professionellen Alltag hat jeder „Schwimmerqualitäten“ entwickelt, die es zu würdigen gilt. Es macht aber auch Sinn ihre Zukunftsfähigkeit und Effektivität zu überprüfen. Der Fluss ist ein Bild für die kontinuierliche Veränderung und es lohnt sich die bisherigen „Bewegungen“ in den Blick zu nehmen, die Ressourcen zu erkennen und bei der Würdigung der bisherigen Leistungen auch neue Perspektiven zu entdecken.

Das Lebensflusskonzept (Nemetschek) ist in dieser Kombination hilfreich, wenn ein persönlicher Überblick gewonnen werden soll und der Fokus aus der Problem- Belastungswelt hin zur Herausforderungswelt gewünscht wird. Bei zunehmender professioneller Komplexität gelingt damit die Reduktion auf die relevanten Aspekte der Entwicklung.

# Standortbestimmung – ein Boxenstopp

zur Ressourcensicherung, Stressreduktion und Zukunftsplanung  
von Marie Luise Haake | Juli 2016



**PROFESSIO**  
Professionalisieren. Beraten. Bewirken.

## Über die Autorin:



### **Marie-Luise Haake**

Dipl. Religionspädagogin. Weiterbildungen zur Transaktionsanalytikerin (TSTA-C), systemischen Beraterin, Aufstellungsarbeit nach Pesso sowie lizenzierte TIFF©-Beraterin. 5 Jahre Erfahrung als Geschäftsführerin in der Verbandsarbeit. Seit 2002 begleitet sie pädagogische Einrichtungen in Veränderungsprozessen und coacht Führungskräfte. Arbeitsschwerpunkte sind persönliche Gesundheitskompetenz, strategisches Gesundheitsmanagement und interkulturelle Kompetenz.  
[ml.haake@professio.de](mailto:ml.haake@professio.de)