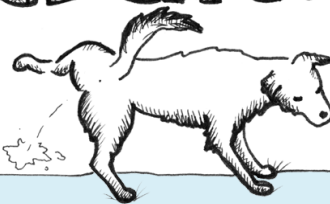


KÖTER
COACH

Super
Bewalter



Bier ist Bier und Schnaps ist Schnaps Wie man Arbeitsprobleme bei der Arbeit lässt

Einfach Loslassen? Gar nicht so einfach manchmal.

Da sind zum Beispiel die Probleme Deiner Kunden, die sich mit in Dein wohlverdientes Wochenende schummeln wollen, oder das anstrengende Gespräch, das Dich noch abends im Bett verfolgt.

Gedanken über leidende Menschen und Hunde, Streit oder Ungerechtigkeiten im Trainingsgespräch die Dich einfach nicht loslassen wollen. Sowas kennen wohl -die meisten Hundetrainer nur zu gut.

Dabei gibt es doch eine Menge guter Techniken, um den Arbeitsstress hinter Dir zu lassen, wenn Du in die Freizeit startest.

Hier bekommst du fünf davon gratis von KöterCoach:

1. Schaffe Dir ein Ritual zum Abschluss. Unser Gehirn liebt Wiederholungen und Rituale.

Ganz einfache, kleine Gepflogenheiten direkt nach einem Gespräch können Dir die Abgrenzung gehörig erleichtern.

Ob Du Dir die Hände wäscht, eine Minute inne hältst und Dich still von Deinem Raum verabschiedest, das Fenster öffnest und ein paar mal tief atmest oder ein Sprüchlein aufsagst. Hauptsache Du tust es bewusst und gezielt als Verabschiedung von dem, was Du grade erlebt und gehört hast.

Dieser Abschied ist übrigens ein Versprechen an Dich. Erinnere Dich selbst daran, wenn die Gedanken zurück kommen, dass Du Dich verbindlich verabschiedet hast.

2. Trage spezielle Kleidung, die Du nach der Arbeit ablegen kannst.

Die Hundetrainerjacke, der Hundetrainerhut, oder das Trainershirt.

Kleidung, die Du ausschließlich bei der Arbeit trägst und danach gezielt wieder ausziehst hat einen großen rituellen Wert. Das kann übrigens auch etwas sehr kleines sein, was Dein Kunde gar nicht wahrnimmt.

Wichtig ist nur, dass Du es am Ende des Tages im wahrsten Sinne des Wortes an den Nagel hängst.

3. Mache Dir selbst ein Versprechen.

Sich ständig auszuheulen macht ein Problem häufiger größer, als kleiner.

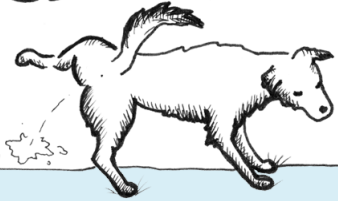
Wenn Dich etwas verfolgt, treffe zuerst eine Vereinbarung mit Dir selbst, dass Du Dir nun Hilfe holen wirst und danach wirklich abgeschlossen wird.

Diese Vereinbarung ist wie ein Vertrag und Du kannst die Bedingungen sogar schriftlich festlegen.

Schreibe dafür genau auf, mit wem Du sprechen möchtest und was das Ziel dieses Gespräches sein soll.

KÖTER
COACH

Super
Berater



Möchtest Du Dich ausheulen und Mitleid? Möchtest Du Tipps zum Umgang? Schreibe dazu was genau damit erreicht werden soll und dass die Abmachung ist, dass nach diesem Gespräch Ruhe ist und das Thema abgelegt wird.

Du kannst auch eine Notfalloption zufügen á la: „Wenn dieses Ziel mit diesem Gespräch nicht erfüllt wird, werde ich zusätzlich mit Person XY am Mittwoch für eine Stunde sprechen. Bis dahin und danach ist das Thema wieder im Ruhemodus und darf warten!“

4. Gestehe Deinem Gehirn eine gründliche Rückschau zu, ohne sich in Grübeleien zu ergießen.

Du liegst im Bett und ein Ereignis des Arbeitstages holt Dich einfach immer wieder ein?

Eine gute Sofortmaßnahme ist folgende: Leg Dich grade hin und atme ein paar mal tief ein und aus.

Danach lass Deinen ganzen Tag so detailreich wie möglich an Deinem inneren Auge vorüber ziehen.

Vom Moment des Aufwachens, bis zu dieser Sekunde.

Zwinge Dich dazu, an keinem Moment hängen zu bleiben, oder Schleifen zu drehen, sondern kontinuierlich und in der korrekten Reihenfolge die Geschichte weiter laufen zu lassen.

Wenn Du fertig bist, wiederhole es nochmal einmal, achte dabei noch mehr auf Details.

Du wirst merken, wie Dir immer mehr Kleinigkeiten wieder einfallen.

Bleib in den Gedanken nur bei der Beschreibung und bewerte die Erinnerungen nicht!

Lass sie an Dir vorbeiziehen wie einen Film.

Wiederhole den Durchgang noch ein weiteres Mal in der genauen Reihenfolge und ohne an wichtigen Punkten hängen zu bleiben. Jeder Moment bekommt nur die eine Sekunde Erinnerungsdauer wie der nächste Punkt. Du wirst sehen, wie sich die Erlebnisse angleichen und ruhiger bedacht werden.

Wenn Du jetzt noch nicht eingeschlafen bist, wiederhole Deinen Tag noch ein weiteres mal.

5. Teile Deine Denkzeit genau ein.

Ein festes Datum, an dem Du Dich mit belastenden Situationen auseinandersetzen darfst erleichtert Dir die Zeit dazwischen. Eine Supervisionsgruppe, oder auch ein persönlicher Coach wirken dabei Wunder. Dieser Coach oder auch Therapeut muss überhaupt nichts mit Hunden zu tun haben, denn in dem Gespräch mit ihm geht es nur um das, was Dich so fest hält und daran grübeln lässt.

Oft ist es sogar von Vorteil sich bei jemandem helfen zu lassen, der selbst kein Hundetrainer ist.

Ein monatlicher, fester Termin gibt Dir die Chance Themen in ein „Problemtagebuch“ zu schreiben und darin ruhen zu lassen, bis zum Supervisionstermin. So musst Du Dir nichts merken und kannst es ganz gehen lassen, ohne dass es übergangen wird.

Den Rest der Zeit kannst Du Dich daran erinnern, dass schon bald dieser Termin ansteht und dass Dein Problem dort genügend Zeit und Anerkennung bekommen wird.