

«Ich coache nicht besser, aber anders»

Roger Frei ist Psychologischer Berater, Triactive Coach® und lizenziertes Coach Neurolink®. Wie er bei privaten oder auch beruflichen Problemen – etwa bei Burn-out – wirksam unterstützen kann, erklärt der Winterthurer im nachfolgenden Interview. Ab der kommenden «Stadi»-Ausgabe schreibt er zudem regelmässig Kolumnen über die Bereiche seiner vielfältigen Coaching-Tätigkeit.

Winterthur: Roger Frei arbeitet als Coach und nicht therapeutisch. Menschen, die sich von ihm kompetent unterstützen lassen, sind denn auch keine Patienten, sondern selbstverantwortliche Klienten, wie er betont. *Sie arbeiten als Life-, Business- und Leadership-Coach, Supervisor und Neurolink-Coach. Was ist Coaching, und warum kommen Menschen zu Ihnen in die Praxis?*

Roger Frei: Coaching ist ein etabliertes Beratungsformat mit einem sehr breiten Wirkungsspektrum. Es bietet Menschen professionelle Hilfe zur Selbsthilfe in unterschiedlichsten privatem und beruflichem Kontext, wird aber auch sehr oft zur Reflektion, beispielsweise beim Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung, beansprucht. Ein Life-Coaching ist sehr nützlich, wenn beispielsweise jemand Lebensfragen klären möchte, in einer Sinnkrise steckt, keine Ziele mehr vor Augen hat oder allgemein an Symptomen von emotionalen/

» Ein Coaching kann wirksam helfen, psychischen Krankheiten vorzubeugen.

Roger Frei, Triactive Coach

psychischen Problemen leidet. Ein Coaching kann wirksam helfen, entstehenden psychischen Krankheiten vorzubeugen. Ein Business- oder auch Leadership-Coaching hingegen nehmen Leute in Anspruch, die beispielsweise eine Standortanalyse wünschen oder sich beruflich verändern oder ihre berufliche Rolle und Situation konkret reflektieren möchten. In all diesen Aspekten kann ich meine Klientinnen und Klienten professionell unterstützen, plus habe ich mich zusätzlich auf die Aspekte Burn-out und Stressbewältigung spezialisiert.

Num bieten Sie Ihre Dienstleistungen unter der geschützten Bezeichnung «Triactives Coaching» an. Was ist darunter zu verstehen und worin unterscheidet sich dieses Coaching-Konzept von anderen Beratungsformen?

Unter «Triactives Coaching» sind erstmals drei wirksame integrative Beratungs- und Diagnostik-Konzepte sinnvoll und synergetisch zusammengefasst. Dies beinhaltet unter anderem Integratives Coaching, Coaching mit Neurolink und die Problemorientierte Kognitive Psycho-diagnostik PKP. Ich kann damit meine Klienten und Klientinnen einerseits viel umfassender beraten und unterstützen als nur mit einem Ansatz. Andererseits ist Triactives Coaching hauptsächlich ursachen- anstelle, wie so oft der Fall, symptomorientiert. Der sich daraus ergebende Nutzen liegt darin, dass das Coaching dadurch für meine Klienten effizienter, erfolgreicher, nachhaltiger und

insgesamt weniger Zeit beansprucht und dadurch günstiger wird.

Sie erwähnten vorhin Burn-out und Stressbewältigung. Bevor Sie zu Ihrer Berufung als Coach gefunden haben, waren Sie ja selbst über 20 Jahre quasi als Hardcore Business Man in der Wirtschaft tätig, sowohl als Selbständiger als auch als Konzernleiter. Sie haben dabei viel Eigenenergie mit Burn-out und Stress gesammelt. Nützen Ihnen als Coach respektive Ihren Klienten und Klientinnen diese Erfahrungen heute etwas?

Definitiv! Ich weiss aus praktischer Eigenenergie, wie sich Stress und ein Burn-out anfühlen, wie man dazu kommt und vor allem, wie man wieder aus dem leidvollen Zustand nachhaltig herausfindet, zum Beispiel durch die Methode Neurolink®. Dieses Wissen sowie Selbsthilfeprogramme gebe ich heute meinen Klienten vollumfänglich zu deren Nutzen weiter.

Man kennt etwa die Burn-out-Patienten oder solche, die mit psychischen Problemen kämpfen, die jahrelang in Behandlung stehen, aber oftmals Ihren Zustand nur stabilisieren oder bestenfalls verbessern können. Sie haben Ratsuchende, die in wenigen Wochen bei Ihnen «geheilt» aus der Coaching-Praxis laufen. Was machen Sie besser?

Ich mache sicher nichts besser, aber mit meinem Ansatz wohl anders. Wobei ich betonen möchte, dass ich weder «heile» noch «therapeutisch behandle». Eine Therapie sehe ich denn weder bei Burn-out noch bei Stress und selbst bei den meisten psychischen Problemen als notwendig an. Menschen, die zu mir kommen, sind auch keine Patienten, sondern selbstverantwortliche Klienten. Diesen helfe ich, in geringer Zeit die konkrete Ursache für ihr Leid oder Problem zu finden, und dann lernen sie, wie sie ihr Problem selbst effektiv bewältigen können. Dieser Weg ist wesentlich wirkungsvoller als beispielsweise so manche zeit- aufwendige, teure und auch noch oftmals stigmatisierende Therapie!

Sie beschäftigen sich also nicht primär mit irgendwelchen Symptomen Ihrer Kundschaft, sondern vor allem mit den Problemursachen und deren Beseitigung. Mit welchen Methoden gehen Sie diesen auf den Grund?

Die eine Methode ist die Problemorientierte Kognitive Psychodiagnostik PKP. Die PKP ist enorm effizient, um verkettete oder hierarchisch überlagerte Ursachen

» Gesundes Denken entwickeln, ist einer von vielen Lösungsansätzen.

Roger Frei, Triactive Coach

chen bei emotionalen Problemen rasch zu ermitteln. Hat man die Ursache oder die Ursachen gefunden, kann man daran arbeiten. Und sind die Ursachen weg, sind auch die Symptome weg. Aber auch die Neurolink® Methode setzt direkt bei den Ursachen an. Diese Methode ist in der Lage, neurobiologische Stressfragmentierungen im Gehirn, dort wo das Problem sitzt, innert nützlicher Zeit aufzulösen. Die Methode ist sehr wirksam und erfolgreich bei Burn-out, depressiven Gefühlen, Stressbewältigung, Schlaf- und Konzentrationsproblemen, zur Unterstützung des Immunsystems und vielem mehr.

Sie sprachen von Sinnkrisen, wie gehen Sie solche subjektiven Lebensthemen an? Zur Beantwortung von metaphysischen Fragen, wie etwa der Frage nach dem Lebenssinn, setze ich gerne Frage- methoden, welche vor 2500 Jahren von den gelehrten Griechen entwickelt wurden. Diese Methoden führen auch dazu, dass die Klienten ihre dysfunktionalen und damit Leid verursachenden Glaubenssätze, Annahmen, Bewertungen und Denkmuster selbst überprüfen und modifizieren können. Ich nenne das «gesundes Denken» entwickeln, und dieses hilft enorm, um sich vor depressiven Gefühlen, Selbstwertverlust oder anderen psychischen Turbulenzen zu schützen oder um diese ganz konkret zu bewältigen!

Gibt es in dem Fall auch «krankes Denken», und wenn ja, wie entsteht das?

Ich würde es nicht «krankes Denken» nennen, sondern «dysfunktionales Denken», und dieses wird tagtäglich stark gefördert, unter anderem von unserer zunehmend selbst überforderten Leistungsgesellschaft, den negativen Medienberichten, der Werbung, die uns suggeriert, was wir kaufen müssen, um überhaupt etwas wert zu sein (zum Beispiel: «Das bin ich mir wert.») und so weiter.

Suchen Ihre Kunden Sie in erster Linie nach eingetretenen Problemsituationen auf, oder coachen Sie auch präventiv?

Sowohl als auch. Die einen Klienten kommen schon mit einer spezifischen persönlichen Frage oder mit einem akuten Problem in die Praxis. Andere wollen beispielsweise proaktiv ein vorhandenes psychisches Problem angehen, bevor es sich zu einer psychischen Krankheit entwickelt. Wiederum andere möchten ihre Resilienz (innere Widerstandskraft) oder neurobiologisch ihr Immunsystem stärken, um proaktiv besser gegen Stress und Burn-out gewappnet zu sein.

Sollten mehr Menschen Ihre Dienstleistungen beanspruchen, um sich zufriedener zu fühlen und ihre Probleme zu lösen? Mehr nicht, nur jene, welche eine konkrete Frage, einen Veränderungswunsch oder bei einem Problem einen Leidensdruck verspüren. Viele Menschen holen sich ja deshalb keine Hilfe, weil Sie befürchten, etwa aufgrund einer Psychotherapie, vom sozialen Umfeld als kranker Mensch stigmatisiert, sprich abgestempelt zu werden. Da biete ich mit triaktivem Coaching nicht nur eine sehr wirksame, sondern auch gesellschaftlich akzeptierte Alternative zu anderen Beratungs- oder Therapieangeboten.

Kann sich ein Normalverdiener ein Coaching durch Sie überhaupt leisten?

Absolut! Mein Stundenansatz ist einerseits sehr branchenüblich, und zum anderen können die meisten Fragen oder Probleme in 2 bis 15 Sitzungen soweit gelöst werden, dass es mich danach nicht mehr braucht. Wobei für meine Klientinnen und Klienten ohnehin nie die Kosten für meine Dienstleistungen im Vordergrund stehen, sondern der sich auszählende Gewinn in Form von neuer Lebensqualität, der Zuwachs an Zufrie-

» Professionelles Coaching bei mir ist kein Kosten- sondern ein Gewinnfaktor.

Roger Frei, Triactive Coach

denheit, Kraft und Motivation und vitalisierter Gesundheit. Ein professionelles Coaching ist also für meine Klienten nicht ein Kostenfaktor, sondern stets ein Gewinnfaktor, der sich meist gleich mehrfach für sie auszahlt! Meinen eigenen Erfolg hingegen messe ich daran, wie effizient und erfolgreich ich meinen Klienten in ihren Anliegen unterstützen kann und nicht daran, wie lange ich ihnen eine Rechnung stellen kann.

Abschliessende Frage: Sie erwähnten «gesundes Denken», und dies lehren Sie ja auch ihren Klienten. Würden mehr Leute «gesund denken», könnten wohl vielen Problemen der heutigen Zeit entgegen- gewirkt werden. Wäre es sinnvoll, wenn das Lernen von «gesundem Denken» beispielsweise zum Schulstoff unserer Kinder oder Jugendlichen gehören würde?

Das wäre sehr wünschenswert und würde ohne Zweifel helfen, viele gesellschaftliche Probleme in Form von ungesunden Selbstwert- und Frustrationsintoleranzproblemen schon bei den Kindern und jungen Leuten zu vermindern. Tatsächlich überlege ich mir die Entwicklung eines Angebot- programm für Schulen! Für den Moment

achte ich schon mal darauf, dass ich meiner kleinen Tochter beibringe, einen für sie «gesunden» Denkstil zu entwickeln, damit sie auch in Zukunft mit Zufriedenheit, Erfolg und innerer Widerstandskraft das Leben meistern kann.

Interview: George Stutz

Mehr Informationen:

Roger J. Frei, Psychologischer Berater, Triactive Coach®/ Coach Neurolink®/Coach Schlafimagination® Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO Praxis: Marktgasse 79, 8400 Winterthur Telefon 076 710 10 00 E-Mail: kontakt@triactive.coach

FRISCHE KOCH-IDEEN VON IHREM VOLG



Das heutige Rezept: Braisierter Chicorée

für 4 Personen

- 6 Chicorée, gross
- 80 g Zucker
- 50 g Butter
- 2.5 dl Gemüsebouillon
- 2.5 dl Weisswein
- 2 Orangen, abgeriebene Schale und Saft
- 1 Zitrone, Saft
- 150 g Gorgonzola, in Würfel geschnitten
- 1 EL Haselnüsse, geröstet, grob gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofengrill auf 200 °C vorheizen. Chicorée längs halbieren, den Strunk keilförmig heraus schneiden, ohne dass er auseinander fällt. In einem Schmortopf (Braisière) Zucker mit 1 EL Wasser aufkochen und caramellisieren lassen, Butter begeben, mit Bouillon, Weisswein, Orangen- und Zitronensaft ablöschen. Chicorée in den Schmortopf legen, mit einem Deckel verschliessen, ca. 10–15 Min. weich dünsten. Gorgonzola über dem Chicorée verteilen, im Ofen überbacken. Auf Tellern anrichten, mit Orangenschale und mit gehackten Nüssen garnieren, nach Belieben würzen und servieren.

Zubereitungszeit

40 Min.



Zahlt die IV für Schmerzpatienten?

Winterthur: Seit mehr als zehn Jahren hatten Menschen mit unklaren chronischen Schmerzsymptomen und anderen schwer nachweisbaren Erkrankungen kaum mehr Chancen, eine IV-Rente zu erhalten – obwohl sie nicht mehr arbeiten konnten. Nun hat das Bundesgericht seine Rechtsprechung dazu korrigiert. Die Sozialen Dienste der Stadt Winterthur werden deshalb alle Dossiers von Personen mit entsprechenden Erkrankungen, die Sozialhilfe beziehen, analysieren und die Betroffenen bei der Anmeldung bei der Invalidenversicherung unterstützen.

Die Sozialen Dienste der Stadt Winterthur nehmen diese – längst fällige – Praxisänderung des Bundesgerichts zum Anlass, die Dossiers von möglichen Betroffenen zu analysieren. Gemäss ersten Schätzungen zufolge dürfte es sich um rund 150 teils langjährige Sozialhilfefälle handeln, deren Anspruch auf eine IV-Rente abzuklären ist. Ziel ist, Ansprüche auf IV-Leistungen durchzusetzen und diese Personen aus der Sozialhilfe abzulösen. Denn die Sozialhilfe ist kein IV-Ersatz, sondern das letzte Netz, das nur dann zum Tragen kommt, wenn Sozialversicherungen oder die eigenen finanziellen Mittel für den Lebensunterhalt nicht reichen.

Mit dem anerkannten Anspruch auf eine IV-Rente wegen gesundheitlicher Einschränkungen verbessert sich die finanzielle und persönliche Situation der Betroffenen wesentlich. Die Stadt Winterthur wird mit jeder gelungenen Ablösung eines Langzeitfalls jährlich wiederkehrend um rund 20000 Franken entlastet. Aufgrund der noch fehlenden Erfahrung mit der neuen Rechtsprechung ist noch unklar, wie viele Fälle abgelöst werden können. red.

Roger Frei: Erfolg dank fundiertem, professionellem Coaching. Bild: pd.