

## Raus aus dem Druck – rein ins Leben!

Wenn der Coachee nicht zur Coach kommt – dann muss die Coach eben zum Coachee kommen! Mit der vorliegenden DVD erhalten Interessierte professionelle Hintergrundinformationen, Hilfen und konkrete Arbeitsschritte zum Thema „Umgang mit Druck“. Sabine Mrazek, Geschäftsführerin von sabeconsult® Coaching und zertifizierte Business-Coach, sitzt der ZuschauerIn wie im Setting eines persönlichen Coachings und berichtet mit angenehmer Stimme und ruhiger sympathischer Ausstrahlung vor dem Hintergrund ihrer Coaching-Erfahrung exemplarisch von Menschen, die im Berufsalltag zu viel Druck erleben, daran erkranken und Wege aus dieser Situation suchen. Damit gibt sie den ZuschauerInnen die Möglichkeit, sich in der als schwierig erlebten Situation wiederzuerkennen.

Im Einführungsteil stellt die erfahrene Coach ihren Coaching-Ansatz und den gut nachvollziehbaren Aufbau der DVD vor. Im Hauptteil geht es um anregendes „Wissenswertes und Thesen rund um das Thema“. Der Arbeitsteil stellt Selbstreflexions- und Arbeitsmaterial zur Verfügung, das in 21 Tage gegliedert ist. So erhält der/die Coachee Schritt für Schritt Impulse zur Bearbeitung des „Umgang mit Druck“.

In der ersten erläuternden Hälfte der DVD gelingt es Sabine Mrazek gut, in das Thema einzuführen. Sie schafft ein Problembewusstsein dafür, dass Hilfe nützt. Gleichzeitig könnte sie als Coach das Lösungsbewusstsein noch mehr stärken, indem sie die Ziele pointierter definiert und beispielhaft klar in den Raum stellt, was „stattdessen“ als attraktives Ziel auf die Coachees wartet.

Im Arbeitsteil bietet das angebotene Material – von der geführten Visualisierung bis zu Selbstbeobachtung und Hausaufgaben – eine hilfreiche Basis dafür, aus alten Denk- und Glaubensmustern auszustiegen und neue Sichtweisen zu gewinnen. Ob es zu dem in Aussicht gestellten „Paradigmenwechsel“ reicht, in dem Bedürfnisse, Werte und Gefühle neu ausgerichtet sind, muss jeder für sich entscheiden. Auch in diesem Teil bleiben Ziel und Nutzen, wie der Hintergrund des Coaching-Raums, teilweise im Dunkeln. Hier kann jedoch die persönliche Erfahrung in der Arbeit mit dem Material die notwendigen Erkenntnisse und Einsichten vermitteln.

Insgesamt ist es eine gelungene DVD, die dazu einlädt, der Anfang einer Reihe von weiteren DVDs zu Coaching-Themen zu sein im Sinne von „Das Coaching, das Ihre Situation verändern wird im Umgang mit ....“ Dann wäre dies die erste Audio-DVD von weiteren, die rückblickend den Zauber – und die ein oder andere Verbesserungsmöglichkeit – des Anfangs in sich trägt.

### Raus aus dem Druck – rein ins Leben!

Das Coaching, das Ihre Situation verändern wird ... mit umfangreichem Arbeitsteil über 21 Tage. Für Manager, Berufstätige und Selbständige zum Umgang mit Druck und Vermeidung eines Burnouts • Sabine Mrazek • Eigen-Verlag • Audio-DVD • ISBN 978-3-00-039256-6 • 29,29 €

Hörbuch • ISBN 978-3-00-039263-4 • 24,95€

Rezension: Nina Stiewink

