

Vom Burn-Out zur inneren Stärke

Durch Betriebliches Mentoring zu einer höheren Auftrittskompetenz

Als Gregor Eicher nach einer Burn-Out Erfahrung einen komplett neuen Berufsweg einschlagen musste, lernte er, wie effizient verschiedene Techniken zur Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeit sind. Nun hilft er als angehender Betrieblicher Mentor durch eine Lösungs- und zielorientierte Begleitung im Coaching den Menschen bei der Erreichung ihrer Ziele.

Gregor Eicher arbeitete über zwanzig Jahre bei einer kantonalen Behörde als spezialisierte Fachperson mit grossem Verantwortungsbereich. Während der Pandemie wurden ihm ausserordentliche Einsätze abverlangt, sodass er danach Anzeichen eines Burn-Outs bemerkte und krankgeschrieben wurde. «Meine Vorgesetzten waren mit dieser Situation völlig überfordert, sodass mir nach der Genesung verwehrt wurde, wieder an meinen angestammten Arbeitsplatz zurückzukehren.»

Die Flucht nach vorne

Was danach folgte war eine persönliche Aufarbeitung der Ereignisse. Und eine Flucht nach vorne: «Ich bin auf verschiedene Techniken zur Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeit gestossen. Diese Techniken haben mich begeistert. Sie konnten tatsächlich den Arbeitsalltag erleichtern und es einem ermöglichen, einer drohenden oder erneuten Überlastung entgegenzuwirken. Diese Strategien weckten mein Interesse. So wurde ich auf die Ausbildung zum betrieblichen Mentor aufmerksam.»

Schon bald während der Ausbildung an der Lernwerkstatt Olten erkannte Gregor Eicher, dass seine damalige berufliche Überlastung mit einem professionellen Coaching hätte vermieden werden können. Und zwar durch die Aktivierung und Nutzung von vorhandenen Ressourcen. Im weiteren Verlauf des Lehrgangs sei ihm zudem bewusst geworden, dass die Kommunikation am Arbeits-



Bilder: zVg

Durch die Lösungs- und zielorientierte Begleitung im Coaching unterstützt Gregor Eicher Menschen bei der Erreichung ihrer Ziele....

platz eine massgebende Rolle für das Selbstwertgefühl, unsere psychische Gesundheit und somit für das allgemeine Wohlbefinden spielen.

Umsetzungskompetenzen einsetzen

Diese neuen Umsetzungskompetenzen setzt Eicher nun in seiner neuen Tätigkeit ein. Er coacht und begleitet mehrere Personen zu einer höheren Auftrittskompetenz. Ein Persönlichkeits- und ein Antrieber-Test tragen zur Standortbestimmung des Selbstwertgefühls bei. «Durch die Lösungs- und zielorientierte Begleitung im Coaching unterstütze ich Menschen bei der Erreichung ihrer Ziele. Hierbei geht es nicht nur darum, Probleme zu lösen, sondern auch individuelle Lösungswege zu finden und die Selbstreflexion zu fördern. In einem Coaching-Prozess begleite ich die Klientin oder den Klienten dabei, ein bestimmtes Anliegen zu realisieren oder ein Problem zu lösen. Dabei werden lösungsorientierte Techniken eingesetzt, um die Wahrnehmung und das Verhalten zu verbessern. Ziel ist es, die Selbstkenntnis zu fördern und individuelle Potenziale gezielt zu nutzen.»

Selbstwertgefühl und Beziehungen zueinander aufbauen sind Grundbedürfnisse

Gregor Eicher schätzt es sehr, dass die Ausbildung zum Betrieblichen Mentor bei der Lernwerkstatt Olten einen starken Praxisbezug hat und man Erlerntes auch umsetzen könne: «Ausserdem konnte ich das in der Ausbildung Erlernte auch zu meiner eigenen Selbstreflexion anwenden. In ersten Coachings durfte ich einen jungen Mann auf die Lehrabschlussprüfung vorbereiten und eine Bekannte bei der Entscheidung für eine neue Arbeitsstelle begleiten.» Mit dem «inneren Team» machte er sie dabei fit für den Einstieg am neuen Arbeitsplatz. In weiteren Coachings hatte Eicher bereits einigen Personen zu Lösungen und Perspektiven in arbeitsplatzbezogenen Themen verholfen.

Beziehungen zueinander aufbauen ist für Menschen ein Grundbedürfnis. Was aber geschieht, wenn dies am Selbstwertgefühl scheitert? Diese Frage stellte sich Gregor Eicher eigentlich schon immer. Und machte dies auch zum Thema seiner Vertiefungsarbeit in sei-

ner Ausbildung. «Als Betrieblicher Mentor lege ich den Fokus auf das berufliche Umfeld meines Kunden. In dieser Umgebung ist ein hoher Selbstwert entscheidend für den persönlichen Erfolg. Ein gesundes Selbstwertgefühl trägt dazu bei, selbstbewusst aufzutreten und authentisch zu sein. Gleichzeitig kann ein souveränes Auftreten das Selbstwertgefühl stärken. In diesem Kontext stehen für mich also das Selbstwertgefühl und die Auftrittskompetenz in einer gegenseitigen Abhängigkeit zueinander.» Deshalb heisst seine Vertiefungsarbeit «JETZT REDE ICH! – Selbstbewusst werden und Auftrittskompetenz erlangen».

«JETZT REDE ICH! – Selbstbewusst werden und Auftrittskompetenz erlangen»

Als Auftrittskompetenz definiert er nicht nur das Präsentieren vor Publikum, sondern auch das Auftreten in Einzelgesprächen mit Arbeitskolleginnen und -kollegen, sowie bei Vorgesetzten oder Mitarbeitenden. Anhand von Eigen- und Fremdanalysen werde eruiert, wie gross das jeweilige Selbstwertgefühl des Mentees in Bezug auf die Auftrittskompetenz ist und welche Ziele innerhalb eines Projekts erreicht werden können. Zusätzlich tragen ein Persönlichkeits- und ein Antrieber-Test zur Standortbestimmung des Selbstwertgefühls bei.

Gregor Eicher (59) wohnt zusammen mit seiner Frau am Stadtrand von Luzern. Seine beiden inzwischen erwachsenen Kinder sind noch im Studium und teilweise bereits von zu Hause ausgezogen. Nach einer Lehre in der grafischen Industrie absolvierte er die höhere Fachschule der Druckindustrie für Technik, Management und Kommunikation. «Danach war ich Abteilungsleiter in einer Grossdruckerei und schloss eine Ausbildung zum Verkaufsfachmann ab. Anschliessend arbeitete ich im Verkauf Aussendienst als Kundenberater. Später wechselte ich zu einem interprofessionellen Berufsverband und führte ein Büro mit zwölf Mitarbeitenden. Ich war zuständig für das Führen von Lohnverhandlungen auf Branchen- und Betriebsebene und beriet die Kunden in gewerkschaftlichen Belangen.» Über zwanzig Jahren war Gregor Eicher für ein kantonales Arbeitsinspektorat tätig und beriet Arbeitnehmende und Arbeitgeber in arbeitsrechtlichen Fragen. 2022 absolvierte er einen MBSR-Kurs (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der ZEN-Lehre). Durch regelmässiges Meditieren und viel Sport hält er sich sowohl mental wie auch körperlich fit.

Die Mentees rekrutiert Eicher aus dem Rhetorikklub «Toastmasters Luzern», dessen Mitglied er ist. Toastmasters International ist eine gemeinnützige Bildungsorganisation, die Selbstvertrauen aufbaut und öffentliche Redefähigkeiten durch ein weltweites Netzwerk von Clubs vermittelt, die sich online und persönlich treffen. Die Mitglieder werden in die Lage versetzt, persönliche und berufliche Kommunikationsziele zu erreichen. Die 1924 gegründete Organisation hat ihren Hauptsitz in Englewood, Colorado, und rund 270.000 Mitglieder in mehr als 14.200 Clubs in 148 Ländern.

JoW



... und setzt seine Erfahrungen aus der Ausbildung zum Betrieblichen Mentor auch gleich um.

Betriebl. Mentor/in werden

Betriebliche Mentorinnen und Mentoren mit eidg. Fachausweis begleiten Einzelpersonen in deren Arbeits- und Berufsfeld bei Lern-, Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. Die Ausbildung bei der Lernwerkstatt Olten wird an 16 Standorten angeboten und startet mit dem 12-tägigen Zertifikats-Lehrgang «Ressourcenorientiertes Coaching». 24 weitere Ausbildungstage führen dann zum Doppelabschluss «Dipl. systemischer Coach» und «Betriebl. Mentor/in mit eidg. Fachausweis».

www.lwo.ch/mentor