

Neu erschienen: "Angst erfolgreich coachen"

Angst – Jeder kennt sie! Jeder hat sie! Kaum jemand spricht darüber. Erst recht nicht im Business. Dabei richtet sie gerade hier großen Schaden an. Bei Mitarbeitern kann sie zu Stress, Depressionen und Burnout führen; im Unternehmen gilt sie als Erfolgs- und Fortschrittskiller. Was man dagegen tun kann, zeigt dieses neue, **bislang erste Coaching-Fachbuch ausschließlich zum Thema Angst.**

"Ängste kann man coachen. Es gibt einfache und effektive Übungen, mit denen wir Denken neu ausrichten und zu einem wesentlich optimistischeren Spirit beitragen können", weiß Andrea Gutsfeld, **zertifizierter Business Coach** und Autorin des Buches "Angst erfolgreich coachen; Handbuch für Coaches und Führungskräfte". Basierend auf aktuellen Erkenntnissen der Hirnforschung stellt sie **Übungen** und **kreative Tools** für **neue Coachinginterventionen** vor, die helfen, mit der Angst angemessen umzugehen. Dabei kombiniert sie ihr langjähriges Erfahrungswissen als Coach mit persönlich erprobten, erfolgreichen Angstbewältigungsstrategien.

Angst resultiert aus vielen Komponenten.

Bei der Entstehung von Angst wirken viele Komponenten. Der Hauptfokus des Buches richtet sich auf die **Ursachen negativen Denkens**. Denn wie gedacht und wie Stress verarbeitet wird, nimmt großen Einfluss auf die Entstehung unangemessener Ängste. Ob es sich dabei um "Angst vor dem Tod", "Angst vor einer Prüfung" oder "Angst vor einer gravierenden Veränderung" handelt, ist für unser Gehirn völlig gleichgültig. Unabhängig von der Ursache sind die dahinterstehenden neuronalen Mechanismen bei der Entstehung unverhältnismäßiger Ängste identisch.

Das erste Kapitel des **logisch aufgebauten** Handbuches geht auf Ursachen und neurowissenschaftliche Aspekte von Angst ein. **Verständlich geschrieben** erläutert es, wie Angstmechanismen funktionieren. Es unterscheidet Formen der Angst und zeigt anhand von **Praxisbeispielen** Tätigkeitsfelder für Coaches auf. Im zweiten Kapitel finden sich bekannte und neue, effektive Coachinginterventionen, konkret bezogen auf das Thema Angst, sowie umfangreiche Tools und wertvolle Tipps. Hierbei handelt es sich um lösungsorientierte Interventionen, mit dem Ziel, neue, aktive Lernprozesse zu initiieren, um **Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit** zu stärken. Das dritte Kapitel befasst sich mit der „Angst in der Unternehmenskultur“, denn: Angst ist auch eine Reaktion unseres Gehirns auf moderne Überforderungen. Welche Auswirkungen das auf Führungskräfte hat, welche Verantwortung sie für Mitarbeiter tragen und wie auch hier Coaches einen **wertvollen Beitrag** leisten können, lähmende Ängste zu überwinden, zeigt dieses letzte Kapitel.

„Wenn negatives Denken unverhältnismäßige Ängste erzeugt und in der Folge Menschen und sogar ganze Teams und Unternehmen lähmen, besteht akuter Handlungsbedarf“, so Gutsfeld. Unsere wissensbasierte Dienstleistungsgesellschaft braucht Innovationen und einen unbelasteten, kreativen Geist. Lähmende Angst und Denkblockaden sind hierbei nicht förderlich.

2.965 Zeichen