

Coaching breve en una clínica de rehabilitación



Lucie Neumann es socióloga y trabaja como consultora y coach hace 20 años en una empresa de comunicación. Desde 1999 su trabajo se centra en la disciplina puente de la investigación del cerebro; en el 2004 obtuvo su certificación como primera wingwave - coach en el Instituto de Hamburgo Besser-Siegmund. Actualmente está activa como coach de perfiles, estrategias y negocios y está iniciando el proyecto innovador "Coaching de perfiles breves para pacientes" Y otros proyectos de prevención.

Selección de la lista de clientes:

· Energía: GTZ, plantas de la ciudad de Kassel · Bienes capitales: Máquinas de prensado de Heidelberg · Telecomunicaciones: Telekom, Swisscom Mobile · Turismo/Marketing de la ciudad: Stuttgart 2012, distrito de Darmstadt-Dieburg y de Offenbach, Tourismus GmbH Binz, Civas Aviation Services · Editoriales: Harenberg, Luchterhand, Meyers Lexikonverlag, mi-Verlag

Prevención: El futuro de mi trabajo

El Sr. K.O. es un gerente en un instituto de investigación; tiene 55 años, es "corpulento", trabaja 60 horas a la semana, a pesar de ello su libertad laboral es elevada, muy elevada. Pero de repente le sobrevino una hernia discal y cada vez se encontraba más mareado, su mujer decía que padecía de Burnout. "Tonterías, no tengo ningún burnout, adoro mi trabajo. ¡No quiero cambiar!" – se reía avergonzado. "No tiene por qué", le decía yo: "¿Puede dormir?" – "Bueno...".

Mi cliente Sr. K.O. es representativo de los resultados aparecidos en el estudio de septiembre de 2010 "calidad en el trabajo" de la Oficina Federal de Estadística: Uno de cada 10 ejecutivos trabajaban más de 48 horas a la semana, especialmente hombres que pasaban los 55 años.

Hasta aquí las estadísticas.

Lo que no aparecía en el estudio eran el sobrepeso, los síntomas de agotamiento, el insomnio y el miedo. Miedo de que la junta directiva del equipo de investigación les deje en un rincón debido a la edad y la salud. Si tuviera el coraje de hablar sobre ello o el tiempo de leer el estudio, sabría entonces que: su experiencia como ejecutivo es más importante que nunca. Pero: para hablar es demasiado orgulloso y para leer le falta tiempo. Hasta ahora.

Ahora tiene una hernia discal, estará de baja durante 3 meses y cuatro semanas las pasa en la clínica. Y ahora estamos en la conversación: Él es un paciente en la clínica de rehabilitación

internista Höhenblick en Baden – Baden en el innovador proyecto de prevención **“El futuro de mi trabajo. Coaching de perfiles breve para pacientes”** – y yo soy su coach.

Él explica que tendría que adelgazar, que tendría que cambiar su vida, que tendría que hacer esto, lo otro y lo de más allá y aun así – me encuentra su mirada enfadada –es alérgico a “todos esos tengo de siempre”. “Claro”, yo asiento. Ahora me cuenta acerca de su enfado contra la empresa, de la presión de ser más rápidos que los demás y que la “innovación” supone un puro estrés para los empleados de la casa, para los clientes y para él...

El Sr. K.O. es workalcohólico. Eso dice. Como muchos de mis clientes masculinos él no ve el problema en ello. Sólo aquel aspecto relacionado con la salud...

Ese fue uno de los motivos por los que comenzamos el proyecto piloto en la clínica de rehabilitación en septiembre de 2009: el insomnio, los mareos, los dolores... pueden ser precursores o causantes de un “burnout”. Los métodos breves y eficaces de la neuroplástica tales como el wingwave, tienen efectos positivos rápidos y duraderos sobre estos síntomas. Nosotros nos preguntamos: ¿Siempre? ¿En qué casos especialmente?

Después de aproximadamente. 200 pacientes de Coaching (desde 12/2010) sabemos más – fue, es y será emocionante.

Proyecto: “El futuro de mi trabajo”, 12/2010

Primer “Coaching breve para pacientes” en el centro de rehabilitación

El factor común más pequeño de los aprox. 200 pacientes de Coaching en el innovador proyecto de prevención “**El futuro de mi trabajo**” en la clínica de rehabilitación internista-ortopédica Höhenblick fue la rápida y sorprendente mejora del sueño. Es el eje y punto rotatorio de cada procesamiento de estrés; verdaderamente “el estar descansado” devuelve la capacidad de solucionar problemas. Y: en el sueño se da la regeneración celular. Esto por un lado.

Por el otro se confirman estas hipótesis: Cuando se clasifican los “verdaderos” estresores con el test muscular y se pueden solucionar con el Coaching de perfiles, entonces esto tiene un efecto directo e indirecto en la sensación vital, en la satisfacción laboral y en la salud. La “mirada de túnel” se deshace, la libertad de acción y formación aparecen. Independientemente de la edad, género, posición laboral y sector.

En el Coaching fue de gran ayuda el hecho de que yo estuviera como líder coach y conociera el **día a día de la economía** y hablara el mismo idioma que los pacientes. Además, el formato breve se vuelve especialmente provechoso en permanencias clínicas cortas: dos horas bastan para resolver estrés emocional y bloqueos. El cerebro y el cuerpo se recuperan, otras medicinas y propuestas terapéuticas o de autoayuda se pueden asimilar mejor y más rápido. Si hay conflictos en el trabajo, fobias o miedo al futuro: Los métodos efectivos de la neuroplástica revolucionarios y válidos según la psicología ayudan a recuperar la “entereza”.

Nuestros éxitos son **esfuerzos conjuntos**. Hemos superado la lucha de las disciplinas por el bien del paciente. Pero también la excelente cocina en Höhenblick ha mantenido el cuerpo y el espíritu.

La evaluación del proyecto superó todas las expectativas: el 97 % de los pacientes consideraron el Coaching como “de gran ayuda” o “de ayuda”. “Ahora estoy relajado” es lo que más frecuentemente fue mencionado por hombres y mujeres; en general se mejoraba el estado de bienestar 9 puntos en una escala de 12 tras 2 horas. Nos alegramos por ello. – Otros resultados son:

- **Elevada aceptación de la “terapia a distancia”**

Los métodos breves empleados se aprobaron sorprendentemente bien por parte de los pacientes masculinos y los remotos de la terapia. Porque:

- La base científica provoca autocomprensión;
- El test muscular sorprende y despierta el interés;
- No es necesario un “estriptis del alma”;
- Los tips prácticos de la investigación del cerebro son fácilmente aplicables – no es necesario aprender nada.

- El Coaching de perfiles sistémico trabaja con wingwave. Es un método eficaz sorprendentemente rápido y duradero para la solución del estrés y los bloqueos. El wingwave se basa en el EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing: Reprocesamiento y desensibilización a través del movimiento ocular).

Así funciona:



1. "Tener algo entre manos". Con el test muscular (test miotático o del anillo) se encuentran "verdaderos" estresores. Desde mayo de 2010 se investiga sobre ello en la universidad de deportes alemana en Colonia.



2. "Estar relajado". A través de la fase de vigilia MOR se disuelven bloqueos, estrés o miedos. Desde 2006 se documenta el efecto en el estudio a largo plazo relacionado con el "pánico escénico" en la facultad de medicina de Hannover.
3. "Ya estoy bien". Los recursos personales se recuerdan en la fase REM/MOR y se estabilizan.

- **Cargas profesionales**

Frecuentemente basta una única situación – que está almacenada en el "cerebro emocional" – pero que es un estrés trascendental para preocupar al sistema. Así que el abanico de temas individuales era amplio. Conflictos con socios, compañeros o colaboradores se relajaron como presiones de rendimiento "antiguas" expuestas; en el primer puesto estaba el super estresor "¡Pero sean más creativos!", crisis de reconocimiento, miedo al despido o al descenso laboral – social ... todo ello se pudo restablecer a través del Coaching.

El Coaching de perfiles y recursos, que se establece desde noviembre de 2009 en cada primera hora de Coaching, activa inmediatamente la capacidad de relajación del cliente — auténtica y basada en las verdaderas capacidades personales.

Otros resultados encontrados para los siguientes temas:

- **Salud y autogestión**

Especialmente los pacientes de terapia a distancia resaltaron el efecto enriquecedor de “los tips de la investigación del cerebro” para su estrés personal y la gestión de su rendimiento.

- **Personas con adicciones**

Como ya decía Bill Clinton en su biografía: “La vida con un alcoholico no siempre es mala”. Pero tiene efectos en los ciudadanos, sobretodo en los niños. El estrés del recuerdo se relajó y se posibilitó un nuevo comportamiento.

- **Hallazgos en medicina**

Obesidad, adicciones, dolores y más – la consciencia y el comportamiento cambiaron a través del desarrollo regresivo del centro de dolor o de recompensa.

- **Fobias**

Las fobias son para el Coaching breve con wingwave un campo de trabajo especialmente eficiente. Agorafobia, miedo a conducir, a los puentes, a las alturas, a volar y otras (mini-) fobias limitantes del día a día laboral pueden ser resueltas de manera permanente.

La continuación del proyecto...

- Desde enero de 2010, el Coaching de perfiles relacionado con cargas profesionales es un elemento fijo de la oferta del centro de rehabilitación Höhenblick; desde mayo está abierta la “© **Ambulancia de Coaching. Seguir mejor**” también para clientes privados de **gestión, marketing y comunicación**.
- Desde 2011 las empresas pueden solicitar de manera gratuita en su empresa o en las ubicaciones de Stuttgart y Baden Baden dos nuevos proyectos:
 - Para la prevención de burnout: Bien preparado. Para los más agobiados/quemados/abrumados.
 - Para la prevención de obesidad: Mejor vivir más ligero. Para metabólicos.



Coaching breve con wingwave en el centro de rehabilitación internista-ortopédico Höhenblick en Baden Baden. Evaluamos constantemente nuestros resultados:

- El sueño mejora sorprendentemente rápido.
- Las fortalezas son redescubiertas y re-integradas.
- Aumenta la soberanía.
- Aparecen soluciones, equilibrio y claridad.
- El alivio y el cambio son notables inmediatamente.
- El potencial personal emerge claramente.
- La resiliencia hacia las crisis se “repavimenta” y se aumenta.
- Fácilmente aplicable