

FÜHREN OHNE AUSZUBRENNEN

Große Verantwortung, ständige Entscheidungen, kaum Pausen: Führung kann krank machen. Immer mehr Managerinnen und Manager suchen deshalb professionelle Begleitung – nicht erst im Burnout, sondern zur Prävention. Der Coaching-Ansatz der Stuttgarter Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin Margareta Weber verspricht dabei nachhaltige Veränderung statt schneller Tipps.



Es beginnt nicht mit einem Knall. Nicht mit einem Zusammenbruch. Nicht mit einer Krankmeldung. Sondern mit etwas viel Leiserem. Mit Nächten, in denen man um drei Uhr wach liegt und die To-do-Liste im Kopf durchgeht. Mit dieser Gereiztheit im Morgenmeeting. Mit dem zweiten Glas Wein, „nur um runterzukommen“. Und irgendwann mit einem Gedanken, der plötzlich häufiger auftaucht: Ich kann nicht mehr – aber ich muss doch. Wer führt, darf schließlich nicht schwächeln.

Tatsache ist: Führungskräfte tragen Verantwortung für Menschen und Ergebnisse. Jeden

Tag Entscheidungen, Konflikte, Erwartungen von oben und unten zugleich. „Viele fühlen sich wie in einer Sandwichposition – zwischen Team und Geschäftsleitung, zwischen Ansprüchen und eigenen Grenzen“, sagt die Stuttgarter Diplom-Psychologin, Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin Margareta Weber, die sich unter anderem auf Führungskräfte-Coaching und Burnout-Prävention spezialisiert hat. Was sie seit Jahren beobachtet: Nicht nur Prozesse machen krank. Sondern Muster. Perfektionismus. Der Anspruch, es allen recht zu machen. Nie nein sagen zu können. Eigenschaften, die Karrieren befeuern – und Menschen erschöpfen.

EIN BLICK UNTER DIE OBERFLÄCHE

„Viele merken zuerst über den Körper, dass etwas nicht stimmt“, erläutert Margareta Weber. Der Körper sende Warnsignale – und das lange, bevor manifeste Erkrankungen entstehen. Oft sei dies der Moment, in dem selbst sehr leistungsorientierte Menschen Hilfe suchen. Nicht, weil sie sich schwach fühlen. Sondern weil sie spüren, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Der psychoanalytisch fundierte Ansatz von Margareta Weber hat dabei nichts mit klassischem Business-Coaching zu tun. Bei ihr gibt es keine schnellen Rezepte, keine Check-

listen, keine Motivationsparolen. Mit über 25 Jahren Erfahrung und langjähriger Tätigkeit als Betriebspsychologin verbindet sie psychoanalytische Kompetenz mit einem fundierten Verständnis für die besonderen Herausforderungen von Führungsverantwortung.

„Mir geht es darum, tiefer zu verstehen – und dadurch etwas verändern.“ Denn Verhalten allein zu trainieren greift ihrer Erfahrung nach oft zu kurz. Wer nur an der Oberfläche kratzt, landet leicht wieder im alten Hamsterrad. Die entscheidende Frage lautet nicht: Was soll ich anders machen? Sondern: Warum gerate ich immer wieder in dieselben Situationen? „Unbewusste Muster wirken stärker, als wir denken“, erklärt sie. „Wenn man sie erkennt, entsteht plötzlich Handlungsspielraum.“ Dieser Moment des Verstehens sei oft der Wendepunkt.

EIN RAUM OHNE ROLLE

Die Gespräche in der Praxis im Zentrum Stuttgart sind bewusst persönlich, eins zu eins, ohne Konzernsprache, ohne Hierarchie. Viele Klientinnen und Klienten erleben diese Momente als seltenen Luxus. Ein Raum, in dem sie nicht performen müssen. Nicht entscheiden müssen. Sondern einfach denken und sprechen dürfen, Gedanken sortieren, Zweifel zulassen, sich selbst wieder hören, frei assoziieren. Für viele Führungskräfte ist das ungewohnt – und gleichzeitig eine enorme Erleichterung. Was in diesen Gesprächen entsteht, wirkt weit über die eigene Person hinaus. Wer die eigenen Grenzen kennt, setzt diese auch im Job. Wer sich selbst versteht, reagiert gelassener. Wer nicht permanent im Überlebensmodus ist, führt menschlicher. Und plötzlich verändert sich mehr als nur

der eigene Terminkalender. Teams werden ruhiger. Konflikte klarer. Krankenstände sinken. „Wie sich Führungskräfte verhalten, beeinflusst direkt die Gesundheit ihrer Mitarbeiter“, betont Margareta Weber. Burnout-Prävention für sich selbst und fürs Team wird damit zur Führungsaufgabe. Nicht als Extra. Sondern als Kernkompetenz.

MARGARETA WEBER
Diplom-Psychologin / Psychoanalytikerin (DPG/IPV) / Führungskräfte-Coach
Neue Brücke 1
70173 Stuttgart
Telefon 0711 22 00 71 99
info@margaretaweber.com
www.margaretaweber.com

