

„Wir helfen unseren Kunden, wieder gelassener, glücklich und erfolgreich zu sein“

Saarbrücker Unternehmensberatung bietet nun auch psychologisches Coaching an



„Wieder mehr Lust an der Arbeit“ verspricht Patrick Ries, Chef der Unternehmensberatung „costra Beratung & Akademie“.

Foto: Patrick Ries

Die Saarbrücker Firma „costra – Beratung & Akademie“ ist darauf spezialisiert, Unternehmern, Firmeninhabern, Existenzgründern und Personen mit Führungsverantwortung durch Coaching und speziell für deren Bedürfnisse entwickelte Seminare zu helfen,

im täglichen Führungs- und Repräsentations-Dschungel erfolgreich zu sein.

Neben der Stärkung ihrer Klienten in den Themen Führung, Kommunikation und Unternehmensführung/Existenzgründung unterstützt die Beratungs- und Ausbildungsagentur ihre Kunden nun auch durch psychologische Bera-



Wunsch vieler Führungskräfte: stressfrei arbeiten.

Foto: olly/Fotolia.com

tung. Das costra-Team hilft täglich in vielen Unternehmen meist Verantwortungsträgern mit Techniken der Gesprächsführung, in denen viele bekannte Coaching-Techniken ebenso Anwendung finden wie systemische Methoden aus der psychologischen Beratung.

Arbeitsunfähigkeit durch Burn-Out reduzieren

„Wie wichtig unsere Unterstützung für unsere Kunden ist, zeigen nicht nur steigende Vertriebszahlen oder glücklichere Mitarbeiter, sondern auch die harten Fakten des DAK-Gesundheitsreports.“ Der DAK-Gesundheitsreport 2013 sprach bereits von einer Zunahme der Arbeitsunfähigkeitstage (also krankgeschriebene Mitarbeiter) von rund 63,3 Prozent über zehn Jahre, während im gleichen Zeitraum das Gesamtvolumen an Arbeitsunfähigkeit nur 2,1 Prozent gestiegen ist. Der Gesundheitsreport 2014 zeigt auf, dass 14,6 Prozent des Krankenstandes auf psychischen Ursachen zurück zu führen sind. „Dazu kommen noch ganz viele Verantwortungsträger, die eher körperliche Ursachen zeigen und sich die psychischen Ursachen nicht eingestehen, oder trotz aller Alarmzeichen weiter arbeiten“, so der Agenturinhaber und Geschäftsführer Patrick Ries. „Diese Menschen sitzen dann im Coaching vor uns, weil die Firmenleitung und Kollegen feststellen, dass sie im Vertrieb schlechter geworden sind, vieles nur noch negativ sehen, ihre Aufgaben irgendwie nur noch mit halber Energie erledigen und so weiter.“ Viele dieser Anzeichen, weshalb das costra-Beratungsteam gerufen wird, deuten vor Ort auf depressive Syndrome hin. Meist sieht man diesen Perso-

nen ihre Schwierigkeiten an: Sie leiden oft auch körperlich, schlafen schlecht, sind unruhig, können schlechter bis gar nicht mehr abschalten, etc. Und die ursprünglich so geliebten Projekte machen keine Lust mehr und werden sogar als sinnlos empfunden. Das muss nicht sein!

„In 2011 wurden rund 21,7 Prozent aller Patienten, die aufgrund von Burn-out krankgeschrieben wurden, eine depressive Episode diagnostiziert“, so Patrick Ries, der als studierter Kaufmann nicht nur Unternehmensberater sondern inzwischen auch Psychologischer Coach ist, unter anderem ausgebildet zum Heilpraktiker für Psychotherapie und zum Systemischen Berater. Er ist ebenfalls Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie. „Wenn solche Mitarbeiter ausfallen, sind die Krankenscheine oft länger.“

„Wir helfen unseren Kunden, wieder mehr Lust an ihrer Arbeit zu haben und wieder erfolgreich zu sein“, erklärt Patrick Ries. „Denn wer gelassen erfolgreich und glücklich ist, freut sich schon beim morgendlichen Aufstehen auf den Tag, ist positiv gestimmt, steckt andere an und kann selbst erfolgreich sein!“

Ausbildung zum „Psychologischen Coach“

Ab Herbst wird die costra-Akademie auch wieder neue Multiplikatoren zum „Psychologischen Coach“ ausbilden – eine sehr interessante Zusatzqualifikation für viele aktive und zukünftige Führungskräfte und Verantwortungsträger. Infos dazu im Web unter www.costra.de.

Im Juli ist Patrick Ries auf Saarlandtour mit einem Doppelvortrags-Abend zu „**Stress beginnt zwischen den Ohren**“ und ganz vielen Handreichungen im anschließenden Vortrag „Mit Mentaltechniken locker leicht durch den Tag!“.

In teilweise lustiger Art trotz ernstem Thema geht es um den Umgang mit Stress, um Möglichkeiten, Stress vorzubeugen oder sogar mit ihm Freundschaft zu schließen. „Denn wer verstanden hat, den Stress als Freund anzunehmen, kann mit ihm gemeinsam locker leicht durch’s Leben gehen“, so Patrick Ries.

Der Betriebswirt und Psychologische Coach wird zweimal circa eine Stunde über den bekannten Tellerrand hinaus schauen und Analogien aus dem Sport und der fernöstlichen Kampfkunst nutzen und aus seinen Erfahrungen als Berater erzählen. Der Träger des 2. Dan im Shotokan-Karate hat sechs Jahre in der Karate-Bundesliga gekämpft, wurde 1999 Vize-Deutscher Meister und war Mitglied der Nationalmannschaft.

Die Vorträge finden u.a. statt am:

- 10. Juli – 19.30 Uhr, Saalbau Homburg;
 - 16. Juli – 20.00 Uhr, Domicil Leidinger, Saarbrücken;
 - 25. Juli – 20.00 h, Saalbau in Losheim
- Karten sind erhältlich in allen Vorverkaufsstellen von Ticket Regional sowie online unter www.erlebnistermin.de.