



Dr. phil. Cornelia Nussle Achermann

Themenlab, 17. Juni 2014

Psychische Gesundheit messen als Basis für effizientes Coaching

Die Phänomene Überforderung, Stress und Burnout belasten die Gesellschaft zunehmend und müssen daher ganzheitlich erforscht und lösungsorientiert gecoached werden. Eine treffende Diagnose ist die Voraussetzung für ein effizientes Coaching. Dies gilt generell für Führungs-/Life-/oder Standort-Coachings und insbesondere für Coachings zu Stresscoping. Die Messung der psychischen Gesundheit und insbesondere der Stressbelastung ist somit eine der grossen aktuellen Herausforderungen im Rahmen der gesellschaftlichen Entwicklung. Sie ist die notwendige Ergänzung der medizinischen Beratung bei Stresserkrankungen.

Der neu entwickelte Stress-Profil-Test by psycon ist aus einer privaten Forschungsarbeit zum Thema 'Stress, Angst und Burnout' hervorgegangen, welche ihrerseits die Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Praxis verarbeitet. Das Kernstück der Forschungsarbeit ist ein systemtheoretisches Modell. Dieses nutzt die Erkenntnisse der Bindungstheorien (BOWLBY 1975/1976, AINSWORTH 1978), der Copingtheorie (LAZARUS 1966), der Motivationstheorie (HECKHAUSEN 1980/1989) und der Theorie 'Mentaler Modellierungen' (JOHNSON-LAIRD 1996). Weiter fliessen neue Einsichten der Gehirnforschung (HÜTHER) und Beiträge weiterer Autoren ein.

Der aus dieser Forschung entwickelte Stress-Profil-Test ist ein einfach zu absolvierender Online-Test (Publikation in Vorbereitung). Er ermöglicht, das potentielle Mass der Stress-Belastung und zudem auch die persönlichkeitsimmanenten Ursachen für ein gelingendes bzw. misslungenes Stresscoping festzustellen. Er erlaubt Prävention als auch Behandlungseinsatz, indem er die Basis für ein zielgerichtetes - weil thematisch klar strukturiertes - Coaching bietet. Die Ergebnisse des Tests liefern acht grundlegende Charakteristika eines Individuums, welche mittels einer psychologischen Interpretation vorhandene Stärken und (latente) Stolpersteine im Umgang mit Stress beschreiben.

Der gegenwärtige Wissensstand der Stressforschung beschränkt sich in der Mehrzahl auf die Bedingungen der beruflichen Tätigkeit einerseits und auf die medizinische Behandlung bereits aufgetretener Symptome andererseits. Der vorliegende Beitrag ergänzt diesen Stand um die Persönlichkeitsfaktoren, welche im Zusammenhang mit Stress stehen. Der Beitrag liefert wissenschaftliche Daten und zeigt auf, wie das individuelle Potential im Umgang mit Stress dank des Stress-Profil-Tests leicht und praxisnah dargestellt werden kann. Damit steht einerseits eine umfassendere Analyse der individuellen Stresssituation einer Person zur Verfügung und andererseits gibt die Testauswertung auch Hinweise, wo das Coaching für ein effizientes Stresscoping ansetzen soll.

Zum Inhalt des Tests kann Folgendes ausgeführt werden: Die Testfragen verlangen von den Probanden eine persönliche Einschätzung (Likertskala) zu deren alltäglichen Haltungen, Denk- und Verhaltensweisen. Die statistische Bearbeitung der Einschätzungen mittels Faktoranalyse ergibt acht Faktoren, welche nach der weiteren Bearbeitung (Reliabilitätsanalyse) als 'gute' Faktoren mit hohem Cronbach Alpha (zwischen 0.927 und 0.718) in der Pilotphase sehr zufriedenstellende Ergebnisse erbrachte.



Angaben zur Person

Dr. phil. Cornelia Nussle Achermann, Leiterin psycon gmbh, Psychologin FSP, Studium Uni Zürich; mehrjährige Erfahrung in psychotherapeutischer Praxis und Coaching; Dissertation Uni Zürich: Professionalität und Qualität in Beratung und Therapie. Eine disziplinen- und theorie/praxisübergreifende Betrachtung. 2006, Haupt-Verlag Bern.

E-Mail: cornelia.nussle@psycon.ch