



Presseinformation | Wien, 21. Dezember 2023

In vier Schritten zu einem gelassenen Jahreswechsel

Die schönste Zeit im Jahr ist für die meisten Menschen auch die stressigste. Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) verrät, wie ein gelassener Start ins neue Jahr gelingt.

„Die gute Nachricht zuerst, Gelassenheit lässt sich lernen und üben“, sagt ÖVS-Vorstandsvorsitzende Patrizia Tonin. Wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt, beginnt für viele Menschen die hektischste und stressigste Jahreszeit. Beruflich müssen vor Weihnachten alle Abschlüsse unter Dach und Fach gebracht werden, Budgets abgegeben und alles Mögliche noch schnell erledigt werden. Und auch im Privatleben ist der Druck oft groß, wenn alles besonders schön und perfekt sein soll. „Wir verknüpfen Weihnachten mit Harmonie und Glück und wenn das reale Erlebnis von diesen Idealen abweicht, entstehen erst recht Enttäuschungen und Spannungen“, erklärt Tonin. Wer gelassen ist, kann die momentane Situation annehmen, anstatt sich in Erwartungen zu verlieren, die nicht erfüllt werden können.

In vier Schritten zur Gelassenheit

Ein Zustand innerer Ruhe, verbunden mit dem Gefühl der Mühelosigkeit und des Wohlbefindens – das ist die Definition von Gelassenheit, die sich laut Expertin üben lässt. „Gelassene Menschen sind frei von inneren Konflikten und dadurch besser in der Lage, Schwierigkeiten zu meistern und mit Stress umzugehen“, erklärt Tonin.

- **Erster Schritt: Innehalten.** Entscheidend ist, die schwierige Situation benennen zu können und gleichzeitig bewusst die eigenen Regungen und Schwingungen wahrzunehmen. Wichtig ist zu erkennen, was einen triggert und welche Gedanken und Gefühle die psychische Anspannung steigen lassen.
- **Zweiter Schritt: Die Mitte finden.** Gerade wenn wir das Gefühl haben, überhaupt keine Zeit mehr zu haben, bietet sich eine Pause an. Achtsamkeitsübungen und Meditation sind erprobte Methoden, die zu innerer Ruhe und Akzeptanz führen. Die Expertin empfiehlt: „Um achtsam zu werden, setzen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie bewusst ein und suchen Sie fünf Dinge, die sie bewusst sehen können, fünf Dinge, die sie bewusst hören und fünf Dinge, die sie gerade spüren.“

- **Dritter Schritt: Veränderungspotenzial ausloten.** Wer gut und achtsam in sich hineinspürt und den Trigger erkannt hat, kann überlegen, ob die Situation selbst verändert werden kann oder ob es Unterstützung von außen braucht. „Oft hilft schon das Gefühl gehört und verstanden zu werden oder das Delegieren kleiner Aufgaben dabei, den Stress zu reduzieren“, sagt Tonin.
- **Vierter Schritt: Darüber reden.** Im beruflichen Umfeld bieten Formate wie Supervision und Coaching einen Reflexionsraum, um individuell, im Team oder in einer Gruppe Herausforderungen und Stress zu besprechen. „Gespräche sind entlastend und können dabei helfen Dinge loszulassen, die man nicht verändern kann, und den Fokus auf Bereiche zu legen, in denen man wirksam sein kann“, so Tonin.

Wer diese vier Schritte übt und beherrscht, kann mit Gelassenheit auf das neue Jahr blicken.

Foto, Abdruck honorarfrei

Patrizia Tonin, ÖVS-Vorstandsvorsitzende, © Tom Poe Photography

Über die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) ist der österreichische Berufsverband für Supervision und Coaching, dem mehr als 1.300 qualifizierte Supervisor*innen angehören. Die ÖVS hat ihren Sitz in Wien, verfügt über Vertretungen in allen Bundesländern und ist Mitbegründerin des europäischen Dachverbands ANSE (Association of National Organisations for Supervision in Europe), wodurch sie federführend an der qualitativen Entwicklung von Supervision, Coaching und Organisationsberatung in Europa beteiligt ist. Die Vereinigung wurde 1994 gegründet, um die Qualität von Supervision und Coaching in Österreich zu sichern und anerkannte Qualitätskriterien einzuführen. Mitglieder müssen eine ÖVS-zertifizierte Ausbildung nachweisen und ihr Können alle drei Jahre erneut überprüfen. Seit 2022 sind Supervisor*in und Supervision dem Niveau VI des Nationalen Qualifikationsrahmens (NQR) zugeordnet, wobei die ÖVS explizit als Qualifikationsanbieterin genannt wird. Weitere Informationen: www.oevs.or.at

Pressekontakt:

Himmelhoch GmbH
 Wohllebengasse 4 / 6+7, 1040 Wien
 Wolf Mandl, MA
 M: +43 676 774 33 28
 E: wolf.mandl@himmelhoch.at