

**Gottfried Huemer leitet in Laakirchen in Oberösterreich ein Stresspräventionszentrum und Erwachsenenbildungsinstitut. Seit 15 Jahren begleitet er Menschen bei Lebensveränderungskrisen und stressbedingten Überlastungssymptomen. Im Interview mit Weiterbildungsmarkt.at erzählt er über die Möglichkeiten in der Stressprävention.**

**Weiterbildungsmarkt.at:** Wie lange sind Sie bereits in der Weiterbildung und im Coaching tätig? Und was waren Ihre Beweggründe in diesen Bereich zu wechseln?

**Gottfried Huemer:** Alles begann im Jahr 1974 im bischöflich musisch-pädagogischem Realgymnasium in Linz. Schon mit damals 14 Jahren merkte ich, dass ich irgendwann in meinem Leben Lehrtätigkeiten ausüben möchte. Die natürliche Folge war der Besuch dieses Gymnasiums.

Beinahe 30 Jahre hat es dann gebraucht, bis ich dieses Vorhaben in meinem Leben tatsächlich umsetzen konnte. Nach einer erfolgreichen Karriere als kaufmännisch Angestellter in einem VW Betrieb im weiteren Umfeld von Porsche Austria und der zehnjährigen Führung eines VW-Audi Betriebes, gelang mir nach einer persönlichen Umorientierungsphase der Absprung aus dieser Branche.

Wesentlich geholfen hat mir dabei meine ehrenamtliche Tätigkeit beim Roten Kreuz, wo ich auch nach und nach meine Talente als Lehrtrainer, Krisenbeauftragter und Notfallseelsorger gut einsetzen konnte. Die Entscheidung, meinem Leben mit dem Ausstieg aus der Autobranche eine neue Richtung zu geben, war sehr herausfordernd und spannend, wurde aber auch von einigen Krisen (Beziehungskrise, persönliche Lebenskrise) begleitet.

Meine Erfahrung in der Begleitung und Lehrtätigkeit zeigten allerdings, dass besonders jene Personen, die nicht nur die „Butterseiten des Lebens“ kennen gelernt haben, Menschen kompetent und einfühlsam begleiten und führen können. Das merke auch ich in meiner Tätigkeit und mit besonderer Freude stelle ich fest, wie wertvoll es in der Coachingbegleitung und Lehrtätigkeit ist, Menschen anhand von eigenen Praxisbeispielen wichtige Werkzeuge für ihr Leben mitzugeben.

**Weiterbildungsmarkt.at:** Was ist der Schwerpunkt Ihrer Tätigkeit?

**Gottfried Huemer:** Zeitmangel, dauernde Verfügbarkeit und zu viele Aufgaben führen oft zu Stress, Hektik und innerer Unruhe. Auch bei mir machte sich ab 1993 ein zunehmendes Unwohlsein bemerkbar und heute weiß ich, dass ich in dieser Zeit knapp an einem „saftigen“ Burnout vorbeigeschrammt bin. Einen kompletten Zusammenbruch habe ich dadurch verhindert, weil ich sehr früh begonnen habe, mich mit dem Thema „Zeit“

auseinander zu setzen. Im Laufe der Jahre habe ich deshalb mit Unterstützung von anerkannten Ausbildungsinstituten viele Erfahrungen zu diesem Thema gesammelt. Ein wesentlicher Teil meiner Dienstleistungen in diesem Bereich (Stressprävention, Burnout-Begleitung) besteht, Unternehmen und Organisationen dabei zu unterstützen, Stress am Arbeitsplatz möglichst zu vermeiden. Wenn Mitarbeiter und Führungskräfte ihre Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz so gestalten können, dass sie sich wohl fühlen, dann wirkt sich das sehr positiv im Umgang miteinander aus. Viele dieser Beratungsdienstleistungen werden seitens der SVA, der AUVA und WKO gefördert.

Neben meiner Coachingtätigkeit und ehrenamtlichen Arbeit als Vorstandsmitglied der ÖGL – Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung – führe ich ein österreichweit anerkanntes und zertifiziertes Erwachsenenbildungsinstitut. Im Bildungshaus Villa Rosental / Laakirchen werden von mir und erfahrenen Trainern regelmäßig Seminare und Workshops für Menschen angeboten, die ihre persönliche Lebensqualität in Beruf und Familie erhalten oder verbessern wollen. Viele Fort- und Weiterbildungsangebote ergänzen das Programm.

In der Begleitung arbeite ich sehr lösungs- und ressourcenorientiert. Das bedeutet, dass meine Coachingbegleitungen in der Regel nie mehr als vier bis sechs Treffen benötigen. Dies deshalb, weil meine Klienten gemeinsam mit mir sehr schnell die für sie besten Lösungen finden. Grundlage meiner Arbeit ist ein wertschätzender und positiver Umgang mit Menschen.

**Weiterbildungsmarkt.at:** Wie läuft ein Burnout-Coaching ab? Wie kann sich ein Betroffener den Ablauf konkret vorstellen?

**Gottfried Huemer:** Im ersten Schritt kläre ich gemeinsam mit den Klienten, wo auf der zwölfteiligen Burnoutspirale sie sich im Moment möglicherweise befinden.

Im zweiten Schritt versuchen wir die Ursachen für den momentanen Zustand zu eruieren und erste Ideen für eine Verbesserung zu erarbeiten.

Im dritten Schritt bekommen die Klienten Werkzeuge, damit sie sinnvolle Maßnahmen (angepasst an die eigenen Bedürfnisse) entwickeln können. Besonderen Wert lege ich darauf, die Klienten dahingehend zu sensibilisieren, mit ihren inneren Kräften wie „Zuversicht, Vertrauen, Selbstwert, innere Ruhe, Gelassenheit und anderen stärkenden Gefühlen in guten Kontakt zu kommen. Dies kann durch mehr Achtsamkeit auf sich selber am besten gelingen. Deshalb bekommen die Klienten auch immer wieder Werkzeuge zum Üben für Zuhause mit. Wenn sie es dann schaffen, eine gute Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Beziehungen zu finden dann gewinnen fast alle relativ schnell zu ihrer Lebensfreude zurück.

**Weiterbildungsmarkt.at:** Welche Maßnahmen raten Sie zur Burnout-Prävention?

**Gottfried Huemer:** In erster Linie sollte jeder Mensch sich immer wieder die Frage stellen: Lebe ich mein Leben in Balance und gönne ich mir regelmäßig Zeiten des Ausgleichs und Ruhe. Vor einiger Zeit habe ich da einige Regeln erstellt unter dem Titel „Wege zur inneren Kraft“.

Viele Menschen merken im Laufe ihres Lebens, dass ihnen alles zuviel wird und dass früher oft angenehme Dinge nur mehr als belastend erlebt werden. Es macht sich ein gewisses Unwohlsein bemerkbar und viele fragen sich oft: Wie soll ich das alles schaffen?

Häufig liegt die Ursache für Stress, Burnout, innere Unruhe und andere belastende Verhaltensmuster darin, dass man vergessen hat inne zu halten und wieder neue Kraft zu tanken. Warum schaffen es dann trotzdem viele Menschen, trotz der hohen Anforderungen weitgehend gesund, glücklich und ausgeglichen zu sein? Das Geheimnis ist ganz einfach: Sie vergönnten sich regelmäßig Zeiten des Ausgleichs und der Ruhe.

Nachfolgend finden Sie „eines der sichersten Rezepte“ um sich nachhaltig eine gute Lebensqualität zu bewahren. Wenn Sie diese Tipps befolgen, werden Sie schon in Kürze ein wesentlich besseres Wohlbefinden erleben. Also: Wissen ist nicht tun! Tragen Sie sich die Termine in Ihren Kalender ein und machen Sie diese zu den wichtigsten Ihres Lebens!

- Jeden Tag eine halbe Stunde für sich alleine nützen (Spaziergang, Entspannungstechnik, beruhigende Musik, Gebet, Meditation...)
- Jede Woche einen halben Tag „Auszeit“ für sich alleine (stiller Ort,
- Jedes Monat einen „Wüstentag“ alleine (Ausflug zu schönem Ort, Spazierfahrt, wandern, Skifahren, Sauna- oder Badetag....)
- Jedes Jahr vier bis sieben Tage „Rückzug“ in einem ruhigen Ort (Kloster, spirituelles Zentrum, Almhütte, Ferienhaus, Insel.....)
- Alle 10 Jahre mindestens vier Wochen „Großreinigung“ (Weltreise, Pilgern, Weitwanderung, Sprachferien...)

**Weiterbildungsmarkt.at:** Was war in der letzten Zeit das Highlight in ihrer Trainingsarbeit?

**Gottfried Huemer:** Derzeit leite ich als Lehrgangsführer zwei von der WKO zertifizierte Diplomlehrgänge Lebens- und Sozialberatung und einen Lehrgang zum Stresspräventions- und Burnoutberater (auch von der WKO zertifiziert).

**Weiterbildungsmarkt.at:** Wo sehen Sie in Ihrem Thema noch Herausforderungen für die Zukunft, die es zu meistern gilt?

**Gottfried Huemer:** Es ist dringend notwendig, dass noch mehr Menschen früher beginnen, ihr Leben selbständiger und eigenverantwortlicher zu gestalten. Die Menge der psychosomatischen Beschwerden aufgrund von Stress und Überreizung sind stark am Wachsen. Natürlich gibt es ein großes Angebot an Kliniken und fachlichen Einrichtungen. Wenn Betroffene aber nicht lernen, früher auf ihre Gefühle und Bedürfnisse zu achten, dann werden die Kosten für Rehabilitationsmaßnahmen einen unfinanzierbaren Rahmen annehmen. Bei frühzeitiger Beschäftigung mit dem Thema mit Hilfe eines erfahrenen Beraters, können oft mit einigen Coachinggesprächen oder Weiterbildungsmaßnahmen wesentliche Verbesserungen erzielt werden und ein langer Krankenstand oder Arbeitsverlust verhindert werden.

**Weiterbildungsmarkt.at:** Was wollen Sie zukünftig erreichen?

**Gottfried Huemer:** Mein Ziel besteht darin, Öffentlichkeitsarbeit zu leisten, so dass immer mehr Menschen früher ihr Leben selber in die Hand nehmen und die Abhängigkeit von „maschinellem Reparatur“ oder der Pharmaindustrie weniger wird.

**Weiterbildungsmarkt.at:** Vielen Dank für das Interview!



Weitere Informationen über das [Institut Huemer](#)