

## Marion Klimmer

Schluss mit Angst und Stress! Mental-Coach Marion Klimmer macht uns angstfrei und hilft uns dabei Stress-Situationen zu entschärfen – egal ob es darum geht in ein Flugzeug zu steigen, vor großem Publikum zu sprechen oder Panik vor Prüfungen loszuwerden. Wie das funktioniert, hat uns die 48-jährige Powerfrau im Interview verraten ...



Ab sofort am Kiosk!



Follow us on **Facebook** und **Instagram**

## ÜBER UNS

### Wie sind Sie zu dem gekommen, was Sie heute machen?

Ich habe mich vor 13 Jahren als Mental Coach selbstständig gemacht nach meiner langjährigen Marketing-Tätigkeit. Ich habe festgestellt, dass meine Klienten, die ich damals hatte, aber auch andere Coaches, die ich kannte, mit ihren Mitteln ganz häufig an Grenzen gestoßen sind. Und zwar immer dann, wenn es extrem emotional wird. Man kann mit einem Klienten natürlich Karrierestrategien entwickeln, aber wenn es dann darum geht, mit der Aufregung im Vorstellungsgespräch klar zu kommen oder eine schwierige Verhandlung zu führen oder eine Präsentation, dann braucht man besondere Techniken, die auch tatsächlich am Ort des Geschehens, also dort wo die Emotionen entstehen, wirken können. Darauf basiert mein Coaching.

### Wie sehen denn die Behandlungsmethoden für zum Beispiel Prüfungsangst aus?

Zunächst kläre ich natürlich, und das mache ich mit all meinen Kunden, ob sie etwas Wichtiges vor sich haben, also zum Beispiel eine Prüfung, einen Vortrag oder einen Auftritt. Dann muss außerdem geklärt werden, wie gut derjenige überhaupt inhaltlich, argumentativ, strategisch vorbereitet ist. Denn, wenn es an der Basis mangelt, dann ist es natürlich kein Wunder, dass man aufregt ist. Ich kann auch nur selbstbewusst in eine Prüfungssituation hineingehen, wenn ich mir sagen kann: Ich habe gut gelernt, ich bin super vorbereitet und ich habe mein Bestes gegeben. Nach der Besprechung der Vorbereitung geht es darum, zu klären, welche möglichen Ängste und Katastrophenphantasien vorhanden sind. Und dann arbeite ich häufig mit einer Coachingmethode, die aus der Traumatherapie kommt. Da geht es um die Verarbeitung starker Emotionen durch wache REM-Phasen (schnelle Augenbewegungen). Das sind bestimmte Phasen, die im Schlaf auftreten und in denen Wissen, Sinneseindrücke und Emotionen verarbeitet werden. Wenn dies mal nicht optimal läuft, weil man z.B. viel zu gestresst ist oder viel zu wenig schläft, dann kann es auch mal sein, dass Stress oder Ängste unverarbeitet bleiben. Bei einem ganz normalen Prüfungskandidaten kann es der Fall sein, dass in einer Prüfung plötzlich alte Stressfaktoren angetriggert werden. Und dann braucht es unter Umständen einen Coach, der mit ihm oder ihr diese Art Trauma nachverarbeitet und hilft, dass das verblassen kann in der Erinnerung und dadurch zukünftige Erfolge nicht weiter sabotiert.

## **Warum glauben Sie müssen sich immer mehr Menschen wegen Prüfungsangst und auch anderen Ängsten behandeln lassen?**

Ich denke insgesamt ist der Stresslevel der Menschen proportional zur Beschleunigung auf allen Ebenen unserer Gesellschaft angestiegen. Dieses ewige Erreichbarsein erhöht ja auch die Reaktionsgeschwindigkeit aber auch die Erwartungen des Gegenüber und das setzt uns aus meiner Sicht unter einen so erhöhten Dauerstress, Erwartungsstress und Tempostress. Abschalten kann immer seltener stattfinden. Und dadurch entsteht bei allen Menschen ein sogenanntes Arousal, also ein nervlicher Erregungszustand, welches dauerhaft erhöht ist. Wenn jemand dünnhäutig ist, weil er Kummer und Sorgen hat, dann reicht eine falsche Bemerkung aus und die Person rastet aus. Wenn man dagegen entspannt und ausgeruht ist, dann haut einen dieselbe Bemerkung vielleicht gar nicht so aus der Bahn. Durch das gestiegene Stressniveau wachsen natürlich auch Ängste und Erschöpfungsdepressionen, also Burn-Outs, eben besser.

## **Welche Menschen melden sich für Ihr Mental-Coaching an?**

Coaching ist eigentlich im Sportsegment entstanden. Auch heute sind ja Profisportler die, die besonders sensibel und verständig sind, dass man nicht nur einen Fitness- und Körpertrainer braucht, sondern auch einen Mental-Coach. Später zog dann dieses Konzept eines Coaches eigentlich bei den Managern ein. Dann ging es hierarchisch runter auf tiefere Hierarchieebenen. Das Coaching war dann nicht mehr nur für Top-Manager, sondern auch für Fachkräfte. Und nun ist es soweit, durch die Öffentlichkeit die das Thema mittlerweile bekommen hat, aber auch durch den gestiegenen Leistungsdruck, dass Coaching selbst bei Schülern und Studenten ankommt.

## **Ängste sind ja immer noch so ein Tabuthema in der Gesellschaft und keiner möchte gerne darüber reden. Warum ist es wichtig, an seinen Ängsten zu arbeiten und sie nicht zu ignorieren?**

Wenn negative Emotionen wie Ängste immer nur weggedrückt werden, dann steigt das angesprochene Arousal und wir sind empfindlicher und gestresster in vielen Situationen unseres Lebens. Zudem, wenn man Ängste zu stark verdrängt, dann können sie Blüten treiben. Eine Blüte könnte zum Beispiel sein, dass jemand eine Phobie entwickelt. Ich arbeite zum Beispiel ganz viel mit Leuten zusammen, die Flugangst haben. Und da stellt sich in der Arbeit ganz häufig heraus, dass diese Menschen ganz viele unverarbeitete Erfahrungen in ihrer Vergangenheit haben, Ängste latent schlummerten, was eben irgendwann auch zu einer Ausprägung einer Phobie führen kann.

## **Wie gehen Ihre Klienten mit ihren Ängsten um?**

Das Thema ist etwas total Tabubeseztes in unserer Gesellschaft. Das ist für mich immer wieder bemerkenswert, wie sehr Leute sich schämen, eine Angst zuzugeben, selbst im allerengsten Kreise von Vertrauten. Ein Beispiel ist der Golfsport, in dem ich nicht nur coache, sondern den ich auch selbst ausübe. Da tun immer alle ganz cool und das auch bei Turnieren. Es würde aber nie jemand sagen, dass er einfach Leistungsstress oder Versagens-Angst hatte. Und danach kommen dann einige mit schlechten Ergebnissen raus und haben dann aber ganz rationale Erklärungen dafür. Es würde aber nie jemand sagen, dass er einfach Angst hatte.

## **Sie haben ja erst in einer anderen Position gearbeitet und dann den Sprung zum Mental-Coaching gewagt. Welchen Tipp würden Sie Menschen geben, die nach einigen Jahren in ihrem Beruf eine neue Idee verwirklichen wollen?**

Wer sich traut in die Selbstständigkeit zu gehen, der muss extrem selbstkritisch reflektieren, ob er oder sie genug Vertriebstalent und Motivation hat, um an neue Kunden zu gelangen. Das ist wirklich hart. Gerade im Bereich Coaching zum Beispiel gibt es so viele erfolglose Trainer und Berater. Wer nicht so gerne Net Working und Small Talk betreibt, der wird aus sich selbst heraus Schwierigkeiten haben, sich zu etablieren. Da muss man wirklich sehr selbstkritisch sein und die Frage stellen, ob man finanzielle Ressourcen hat, die einem über eventuelle Durststrecken hinweghelfen können. Außerdem sollte man die Talente, die man dann in der Selbstständigkeit anwenden will, vorher auch erprobt haben und Erfahrungen in dem Bereich gesammelt haben.

## **Was ist für Sie das Schönste an Ihrer Arbeit?**

Das Schönste an meiner Arbeit ist es zu sehen, wie erfolgreich meine Klienten sind, wie sie Ängste langsam überwinden, stetig Erfolge erzielen und wie sie dann am Ende der Sitzungen strahlen.

Alle Infos zu Marion Klimmer bekommt Ihr unter: [www.Mental-Coaching.hamburg](http://www.Mental-Coaching.hamburg)

Hier findet Ihr Marion Klimmer bei **Facebook**