

## Fallbeispiel für eine EAP-Beratung bei Stress und Erschöpfung



### Anlass

Herr A. (45 Jahre alt, angestellter Ingenieur, zwei kleine Kinder) ruft zur Terminvereinbarung an. Die Möglichkeit der EAP-Beratung kennt er, weil es im Rahmen eines betrieblich organisierten Vortrags über Stressbewältigung eine Information dazu gab.

Herr A. erzählt am Telefon, dass er sich seit einiger Zeit nicht mehr richtig erholen kann, obwohl er sich eigentlich als sehr energiegeladenen Menschen kennt. Er ist körperlich gesund und psychisch stabil, macht sich aber trotzdem Sorgen, weil er in der Arbeit immer müde ist und dadurch schon einige Leichtsinnsfehler passiert sind. Wenn er dann heimkommt, ist die Batterie leer und er kann sich zu nichts mehr richtig aufrufen.

### Anliegen und Ziel der Beratung

Herr A. will ergründen, wieso er sich so erschöpft fühlt. Und er möchte er herausfinden, was er verändern kann, um wieder leistungsfähiger zu werden.

### Prozess

1. Termin *Ort: während eines Beratertages im Büro am Betriebsgelände; Dauer: 90 Minuten*

Das erste Treffen findet eine Woche nach Terminanfrage statt. Herr A. stellt seine Situation dar und es wird recht schnell klar, dass durch den Hausbau und die beiden kleinen Kinder Belastungen dazugekommen sind, die er von früher nicht kennt. Gleichzeitig ist das restliche Leben nicht weniger anspruchsvoll geworden.

Gemeinsam mit der Beraterin entwickelt er die o.g. realistischen Ziele für die Beratung.

Die Beraterin zeigt Herrn A. anhand von kurzen Skizzen, dass nach Phasen der Anspannung am besten eine vollständige Erholung stattfinden sollte und was passieren kann, wenn diese über längere Zeit ausbleibt (schleichender Erschöpfungsprozess).

Als „Hausaufgabe“ für das nächste Treffen in einer Woche soll Herr A. an zwei typischen Arbeitstagen und am Wochenende mitprotokollieren, wie er seine Tage verbringt. Die verschiedenen Tätigkeiten soll er als „Pflicht“, „angenehme Tätigkeit“ und „neutrale Tätigkeit“ einordnen.

## 2. Termin

*Ort: während eines Beratertages im Büro am Betriebsgelände; Dauer: 60 Minuten*

Herr A. berichtet, dass ihm beim Ausfüllen des Tätigkeitsprotokolls schon einiges klar geworden ist. Die kleinen Kinder, der momentane Hausbau, sein Ehrenamt im Fußballverein und seine Vollzeitstelle fordern ihn so stark, dass scheinbar fast keine Zeit mehr für angenehme und erholsame Tätigkeiten bleibt. Freunde treffen, Saunagänge oder Paarabende- alles Erholsame bleibt auf der Strecke.

Gemeinsam mit der Beraterin geht Herr A. sein Tätigkeitsprotokoll mit dem Ziel der Aufgabenreduktion und Erhöhung der Erholungszeiten durch. Im Gespräch entdeckt er, dass er doch einiges ändern oder anders bewerten kann und das dieses „Kleinvieh“ vermutlich auch eine qualitative Verbesserung bewirken kann.

Beispiele:

Er kann anders priorisieren. Während der Hausbauphase könnte seine ehrenamtliche Tätigkeit im Fußball etwas zurückstehen, um mehr unbelastete Zeit zuhause mit der Familie hinzukriegen.

Er kann in den wenigen Pausen, die er hat, das Scrollen am Handy durch wirkliche Entspannung ersetzen (z.B. volles Abschalten beim Power napping)

Er kann seine Eltern wieder regelmäßig darum bitten, die Kinder zu betreuen, während er abends mit seiner Frau in die Sauna geht. Dieses Ritual hatten die Eheleute im Stress des Hausbaus schlicht vergessen.

Er kann sich entscheiden, einige Tätigkeiten, die er bisher aus „Heimwerkerehrgeiz“ am Haus selbst machen wollte, doch an Handwerker zu vergeben. Stattdessen werden die Wochenenden wieder freier und er kann die Zeit für Freizeit, Familie und Freunde nutzen: Tennis spielen, eine gute Zeit mit den Kindern haben, Freunde treffen.

## 3. Termin

*Ort: während eines Beratertages im Büro am Betriebsgelände; Dauer: 60 Minuten*

Das dritte Treffen soll der Evaluation dienen und findet 6 Wochen später statt. In der Zwischenzeit sollte Herr A. versuchen, die besprochenen Änderungen in seine Tage einzubauen und die Augen nach weiteren Möglichkeiten der Erholung offenzuhalten.

Herr A. berichtet von seinen Erfolgen, aber auch von Veränderungswiderständen. Gemeinsam würdigen Herr A. und seine Beraterin, dass er in so kurzer Zeit schon einiges positiv an seinem Alltag verändern konnte, was er unbedingt beibehalten sollte und wovon er noch mehr brauchen könnte. Auch die aufgetauchten Veränderungswiderstände und den Umgang damit thematisieren sie.

Herr A. resümiert, dass ihm die Impulse aus der Beratung erstmal ausreichen, um selbstständig an seiner Entwicklung hin zu mehr Entspannung weiterzuarbeiten. Nach dem Angebot, sich bei Bedarf einfach wieder zu melden, verabschieden sich die beiden.

*(Anmerkung: An diesem Fallbeispiel wird erkennbar, dass die theoretische Trennung in berufliche und private Beratungsanlässe in der Praxis oftmals verschwimmt. Anlass für das Gespräch waren die Leichtsinnsfehler im Job, veränderbare Ursachen dafür waren aber eher im Privatbereich zu finden.)*