

KARREIENSICHT



## DER WEG ZUM **MULTIPOTENZIALISTEN**

„Immer mehr junge Erwachsene leiden unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken. Allein zwischen den Jahren 2005 bis 2016 ist der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit psychischen Diagnosen um 38 Prozent und darunter bei Depressionen um 76 Prozent gestiegen.“

BARMER ARZTREPORT 2018

CH – Tägerwilen | Björn Gross ist Coach und lebt seine „multiplen“ Möglichkeiten für die Welt 4.0 selbst vor: Er coacht Jugendliche, Manager, Mitarbeiter und Menschen, die besser werden möchten oder aus einer Change- oder Krisensituation herauskommen, wie z.B. einem Burnout. Und auf der anderen Seite zeigt er Unternehmern und Unternehmen, wie man Menschen sorgsam und achtsam in die Welt 4.0 mitnehmen kann, damit diese eben nicht in eine Krisensituation kommen. Seine Konzepte und Ideen

finden mittlerweile überregional Beachtung. Für Deutsche und Schweizer Hochschulen in Konstanz, Luzern und Zürich, sowie für Institutionen wie die IHKs in der Region erarbeitet Gross Konzepte. Besonders stolz ist er, dass er mit der deutschlandweit aktiven Gezeiten Haus Akademie arbeiten darf, mit denen er die gemeinsame Präventiv-Vision teilt. Da, wo andere mit „Tschakka“ coachen, kämpft er mit „VUKA“. Mission: die Welt besser machen, in dem man lernt, in der „neuen Welt klarzukommen“.

seine persönliche Aufgabe und die seiner Unternehmung in der vieles überflüssig machenden 4.0-Zukunft überhaupt noch sein können, akzeptiert ihn in der Rolle als Coach, als Leuchtturm. Und im Workshop an der Hochschule ist auch den Studenten oder Mitarbeitern der Personalverwaltung seine jeweilige Rolle als Lehrer und Mentor klar.

Nur der, der das gesamthafte Wirken und die Arbeit von Björn Gross beschreiben soll, hat Mühe damit, diese Komplexität zu erfassen und sauber zu vermitteln. Aber warum soll in einer komplexen Welt einer, der Lösungsansätze sucht, nicht auch komplex sein dürfen? Wahrscheinlich muss er das sogar sein!

Die Welt besser machen möchte er derzeit mit den Spezialisten der Gezeiten Haus Akademie, die sich mit ihrer klinischen Expertise nun stark bei Präventionskonzepten engagieren und damit langfristig möglichst viele Schichten und Betroffenenengruppen erreichen möchten.

„Unser Ziel ist es, mit diesem Angebot eine der heutigen/zukünftigen Zeit entsprechende Berufsberatung und Kompetenzschulung für Jugendliche zu etablieren, damit junge Menschen mit Zuversicht und Sicherheit in die Zukunft gehen können.“

FREDERIK NELTING, GESCHÄFTSFÜHRER  
GEZEITEN HAUS AKADEMIE

Aus Schülern möchten sie gerne „Multipotenzialisten“ machen – also Menschen, die sich souverän in der durch Digitalisierung und ständigem Wandlungsdruck immer schneller drehenden (Arbeits-)Welt bewegen und keine Panik vor den unglaublich vielen Möglichkeiten haben, die ihnen die Zukunft bietet. Überforderung ist ein Zeitphänomen, nicht nur bei Jugendlichen.

Gross spricht von der „VUKA Welt“, also „Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität, die den Menschen krankmachen“. Volatilität: die Schwankungsbreite als Risiko definiert; was ist heute schon noch „sicher“? Ambiguität: die immer häufiger vorkommenden Mehrdeutigkeiten statt Eindeutigkeiten mit der dahinterliegenden Frage: „Erfasse ich alles heute noch wirklich mit allen Möglichkeiten?“ Kombiniert mit den vielen Unsicherheiten, die das moderne Leben ohnehin in sich birgt, und einer rasant zunehmenden Komplexität der Welt um einen herum, ergibt sich ein großes Risiko, schlicht dauerüberfordert zu sein, was Dauerstress hervorruft und krankmacht.

Björn Gross hat hier zusammen mit der Gezeiten Haus Gruppe, einem Verbund von Fachkrankenhäusern nebst Akademie, die sich wegweisend und erfolgreich um psychosomatische Krankheiten kümmert, einen Seminaransatz entwickelt, der aus seiner langjährigen Erfahrung als Einzel-Coach und den klinischen Erfahrungswerten der Gezeiten Haus Akademie resultiert. In

Zusammenarbeit mit dem Gezeiten Haus und der Deutschen Depressions Liga e.V., die sich als größte Patientenschutzvereinigung der Entstigmatisierung und Prävention von Depressionen und Burnouts widmet, arbeitet Gross an in der Tat „Wegweisendem“.

„Es geht immer um die Balance“ ist dabei sein Credo. Doch es nützt nichts, wenn die jungen Menschen in der Abgeschiedenheit einer Klinik oder dem geschlossenen Kreis eines Workshops Überlebentechniken lernen, die schon nach einiger Zeit „in der komplexen Welt da draußen“ verkümmern. „Nicht nur heil-, sondern fit machen für die Zukunft in der Außenwelt“, erläutert Gross – und dazu müsse „das gesamte Umfeld in das Coaching mit einbezogen werden.“ Und Prävention sei ohnehin das Sinnvollste. Bereits in der Schule sollten Konzepte greifen, die zur „Multiresilienz“ führen, also der psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Eine Aufgabe, die übrigens bis ins hohe Alter fordern kann, wenn in harten Krisensituationen im Berufs- oder Privatleben an die Belastbarkeitsgrenzen gegangen wird – oder eben darüber hinaus. Gross versucht, diese Grenze mit seinen Trainings möglichst weit weg zu schieben. Bildhaft gesprochen: Wer Lauftraining hat, kann auch mal einem wegfahrenden Bus hinterherrennen – wer untrainiert ist, bleibt zurück.

„Laufen lernen“ ist in diesem Kontext ein ganz gutes Bild. Und je älter, desto besser sollte man laufen und mit seinen Potenzialen umgehen können. Auch hinfallen und wieder aufstehen gehören dazu, und nicht zuletzt „im Tritt bleiben“. Gross sieht gesellschaftlich eine „zunehmende Verdichtung, radikale Veränderungen im Arbeitsmarkt und Paradigmenwechsel“ und hält mit dem gemeinsamen Coaching-Angebot der Gezeiten Haus Akademie dagegen: die Kernsäule der (Medien)Resilienz und Berufsberatung 4.0 ist die beste Prävention und Sicherung für ein gesundes, langes Leben und gegen stressbedingte Erkrankungen und Persönlichkeitsstörungen. Zudem wird durch diese moderne, zukunftsorientierte Berufsberatung die beste Voraussetzung dafür geschaffen, dass junge Erwachsene in der Außenwelt selbstbestimmt „überleben“ und wissen, wie sie die eigene Zukunft positiv gestalten können.

**Björn Gross**

**CLC – Career Lifecycle Consultancy**

**Rheinsichtweg 8**

**CH-8274 Tägerwilten**

**+41 (0)71 669 28 28**

**www.clconsultancy.ch**

**Gezeiten Haus Akademie Schloss Eichholz**

**Urfelder Str. 221**

**D-50389 Wesseling**

**Tel. +49 (0)2236 39 39 351**

**www.gezeitenhaus-akademie.de**

TEXT: MARKUS HOTZ

Es ist nicht einfach, Björn Gross, Gedanken zu folgen. Seine markanten Sätze sind mit vielen Fachbegrifflichkeiten durchwirkt, die ihre tatsächliche „Begreifbarkeit“ erst beim zweiten Nachdenken entfalten. In seinem Berufsleben als „Coach, Lehrer und großer Bruder“ wechselt er oft die Seiten und die Perspektiven, was die Beschreibung seiner komplexen Tätigkeit erschwert. In dem, was er allerdings jeweils tut, ist er sehr stringent. So versteht etwa ein Jugendlicher, der auf dem unsicheren Weg in die Arbeitswelt von Morgen ist, seine Rolle als „großer Bruder“, der ihm mit Klarheit und Verständnis Möglichkeiten weist und selbst vor uncoolen Werten wie Pflicht und Disziplin nicht zurückschreckt. Auch der Manager, der mit Gross gemeinsam daran arbeitet, wo etwa