

Berater

Dem Hamsterrad entkommen

Viele Finanzberater fühlen sich unter ständigem Druck und im Stress. Das liegt jedoch nicht immer an den äußeren Umständen. Oft gehen sie einfach nicht gut mit sich selbst um. *Ein Gastbeitrag von Unternehmensberater Frank M. Scheelen.*



Frank M. Scheelen ist Experte für Kompetenz- und Beziehungsmanagement.

Sie treten souverän auf, doch häufig ist alles mehr Schein als Sein: Viele Finanz- und Versicherungsberater sind übermäßig häufig gestresst. Da sind der Druck, Abschlüsse zu erzielen, die Wünsche der Kunden zu erfüllen, den Forderungen des Chefs gerecht zu werden, und, und, und.

Doch es sind bei Weitem nicht nur die äußeren Umstände, warum Finanzberater immer wieder in die Stressfalle geraten. Der Grund liegt oftmals auch darin, dass sie sich selbst unnötig stressen und wenig achtsam mit sich umgehen.

Schluss mit Sei perfekt!

Verursacht wird der Stress Marke Eigenbau durch bestimmte Glaubenssätze. Dabei handelt es sich um früh gelernte Fühl- und Verhaltensmuster, die als emotionale innere Antreiber wirken: Sei stark! Beeil Dich! Streng Dich an! Sei perfekt! Sei gefällig! Diese Glaubenssätze fordern absolute Erfüllung und setzen Menschen daher enorm unter Druck. Nicht selten machen sie sogar krank. Wem es gelingt, diese Stressmuster in den Griff zu kriegen, ist auf dem Weg zu einem guten Umgang mit sich selbst schon mal einen Riesenschritt weiter und kommt dem Ziel einer besseren Work-Life-Balance gut entgegen.

Basis zur langfristigen Veränderung ist, an sich selbst beziehungsweise an seinen persönlichen Kompetenzen zu arbeiten. Insbesondere die Fähigkeiten zur Empathie, Selbstwahrnehmung und Selbstregulation spielen eine große Rolle.

Seite 2: Warum Vermittler sich zunehmend selbst unter Stress setzen

Dem Hamsterrad entkommen

Wer etwa sich stets damit stresst, immer stark sein zu müssen, nie Schwächen zu zeigen, Haltung zu bewahren – gerade bei Finanzdienstleistern ist das weit verbreitet – muss dringend seine Einstellung reflektieren und Änderungen einleiten.

Wichtig ist dabei nicht nur, rechtzeitig „Stopp!“ zu sagen, wenn die Aufgaben zu viel werden, sondern vor allem auch, dies als die eigentliche Stärke anzuerkennen. Denn wer sich eingestehen und auch aussprechen kann, wenn er überfordert ist, beweist Mut – und kann gut für sich selbst sorgen.

Getrieben von der Überzeugung, sich anstrengen zu müssen

Viele Finanzberater sind zudem von der Überzeugung getrieben, sich über die Maßen anstrengen zu müssen. Dies liegt sicherlich zum Teil an den zu erfüllenden Zahlen. Doch so mancher Berater unterliegt darüber hinaus der Annahme, dass er sich Erfolge hart erarbeiten muss – und dies macht ihm dann unnötig das Leben schwer. Hohe Ansprüche an die eigene Arbeit zu stellen ist per se gut, doch was, wenn die Ansprüche so hoch sind, dass das Resultat den Ansprüchen niemals gerecht werden kann? Es gilt, sich dies bewusst zu machen.

Ebenso, dass der übertriebene Ehrgeiz sogar die Qualität der Arbeitsergebnisse beeinträchtigen kann. Der richtige Weg: Entspannt an die Sache herangehen, anstatt sich bis zur Belastbarkeitsgrenze anzustrengen. Wer Letzteres als Finanzberater tut, verliert nämlich nicht nur den Bezug zu sich selbst, sondern auch zu anderen. Empathie – sich in den Kunden hineinversetzen zu können und seine Emotionen zu verstehen – ist dann nicht mehr möglich. Diese emotionale Kompetenz ist aber gerade in der Beratungsarbeit sehr wichtig. Schließlich hilft sie dabei, Beziehungen aufzubauen.

Schlechtes Zeitmanagement verschlimmert den Stress

Die Zeit beziehungsweise zu wenig Zeit sind ebenfalls Stressfaktoren. Gerade für freiberufliche Finanzberater bedeutet Zeit nämlich auch Geld. Je mehr Abschlüsse sie schaffen, je mehr Kunden sie beraten, desto besser verdienen sie. Es besteht jedoch die Gefahr, dass der Glaubenssatz, ständig viel erledigen zu müssen, zur außerordentlichen Belastung wird.

Fast alles wird dann in ständiger Eile erledigt, man fühlt sich stets gehetzt. Wer dies bei sich feststellt, sollte es als Alarmsignal nehmen und gegensteuern. Hilfreich ist, Pausen als Rituale einzuführen, sich täglich zwischendurch ganz bewusst kleine Auszeiten zu nehmen.

Seite 3: Was Betroffene tun können

Dem Hamsterrad entkommen

Diese kurzen Pausen von drei bis fünf Minuten sollten mit angenehmen Empfindungen gefüllt werden – etwa, indem man eine schöne Pflanze betrachtet oder im Internet ein Reiseportal öffnet und an exotische Ziele denkt und Ähnliches. Wer solche kleinen Auszeiten in seinen Arbeitsalltag integriert, programmiert sich allmählich wieder um. Das gelingt jedoch nur, wenn man sein Problem erstmal erkannt hat.

Sich seiner Selbst bewusst werden

Generell ist wichtig, dass die Finanz- und Versicherungsdienstleister sich ihrer Stressauslöser und -verstärker bewusst werden. Zudem sollten sie ihre stressauflösenden Ressourcen und Fähigkeiten kennen. Mit ausreichender Resilienz ist im Allgemeinen in besonders fordernden Zeiten gut gegenzusteuern.

Resiliente Fähigkeiten sollten also gestärkt und (weiter)entwickelt werden. Das gleiche gilt für Kompetenzen der emotionalen Intelligenz. Denn Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Selbstmotivation, Empathie und soziales Bewusstsein sind entscheidend für einen guten Umgang mit sich selbst und anderen.

Alte Verhaltens- und Denkmuster aufzulösen ist freilich nicht einfach – aber möglich. Oftmals ist es hilfreich, Persönlichkeits- und Stressanalyse-Tools sowie einen Coach hinzuzuziehen. Denn um Verhalten zu verändern, bedarf es in der Regel auch eines Feedbacks von außen.

Autor Frank M. Scheelen ist Experte für Kompetenz- und Beziehungsmanagement.