

PROFESSIONELLE HILFE – NICHT NUR IN KRISEN

Das Fürstenberg Institut bietet mit seinem Beratungsangebot effektive Lösungen für Herausforderungen im Berufsalltag und Privatleben - für Mitarbeitende anonym und kostenfrei

INTERVIEW MIT REINHILD FÜRSTENBERG, GRÜNDERIN UND GESCHÄFTSFÜHRERIN DES FÜRSTENBERG INSTITUTS

Wir alle erleben beruflich oder privat gelegentlich schwierige Situationen, in denen es toll wäre, mit einer neutralen und sehr erfahrenen Person sprechen zu können. Deshalb können Sie den kostenfreien und anonymen Beratungs-Service des Fürstenberg Instituts in Anspruch nehmen.

Jede*r Mitarbeiter*in kann bei beruflichen, familiären, gesundheitlichen oder anderen persönlichen Fragestellungen kompetente kostenlose Einzelberatung beim Fürstenberg Institut in Anspruch nehmen. Die Beratung ist dem Unternehmen gegenüber anonym und richtet sich sowohl inhaltlich als auch in der Anzahl der Gespräche nach Ihrem individuellen Bedarf.

Worum es beim Mental Health Coaching geht, erklärt Reinhild Fürstenberg im Interview. Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts.

Warum haben Sie das Fürstenberg Institut gegründet?

Unser Institut haben mein Mann, Werner Fürstenberg, und ich schon 1989 gegründet. Wir waren damals als Unternehmensberater in Firmen unterwegs und haben gesehen, dass es häufig keine externe Anlaufstelle für Mitarbeiter*innen und Führungskräfte gibt, wenn sie „ganz normale“ Probleme haben. Wir haben damals die externe Mitarbeiter*innen- und Führungskräfteberatung (EAP) in Deutschland ins Leben gerufen. Wir haben ganz klein angefangen, heute ist das Institut international tätig und wächst stetig weiter. Aus Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung ist zudem Mental Health Coaching geworden.

Mit welchen Sorgen wenden sich die Leute an das Fürstenberg Institut?

Das sind sehr unterschiedliche Themen. Viele Ratsuchende haben private Anliegen wie Beziehungsprobleme, Konflikte mit anderen nahestehenden Personen oder sind durch Beruf und Familie sehr eingespannt. Auch Veränderungssituationen im Arbeitsumfeld und damit einhergehende Zukunftsängste belasten die Ratsuchenden. Zu den Herausforderungen zählen aber auch die Zusammenarbeit im Kolleg*innenkreis, persönliches Zeitmanagement oder Führungsthemen.

In einigen Fällen hilft manchmal schon ein Gespräch, um den Kopf wieder frei zu bekommen und neue Blickwinkel einzunehmen. Eigentlich ist das auch ganz logisch: Wenn man sich eine ganze Stunde Zeit nimmt, um zusammen mit einer/einem Expert*in für eine Sache Lösungen zu entwickeln, kommt dabei etwas Praktikables raus, das der/dem Beratungssuchenden konkrete Hilfe bietet.

Was hat sich durch die Coronakrise verändert?

Depressionen, Ängste und Suchtprobleme haben merklich zugenommen. Das zeigen Studien, aber auch

unsere Beratungen. Viele Ratsuchende haben Angst vor Krankheit und Arbeitsplatzverlust. Damit einher gehen Schlafstörungen und psychosomatische Beschwerden.

Seit Beginn der Coronakrise - und dann verstärkt durch die unsichere politische Lage und Energiekrise - stellen wir fest, dass mehr Menschen Probleme als einnehmend und bedrückend erleben, die sie unter normalen Umständen als gut lösbar eingeschätzt hätten. Konflikte im Job sind schwieriger zu klären, weil auch andere Themen belastend sein können. Vielen fehlt der Ausgleich und eine klare Perspektive, wie es weitergeht.

Wie komme ich an den/die richtigen Berater*in und wie lange kann ich das Angebot nutzen?

Unsere Berater*innen bringen unterschiedliche Fachexpertisen mit, z. B. Konflikt-, Sucht-, Paar- bis hin zur Schuldnerberatung. Dadurch können wir jede und jeden sehr zielgerichtet je nach Beratungsanlass qualifiziert „bedienen“. Mit Stress- und Arbeitsplatzthemen, aber auch mit der Bewältigung von Krisensituationen kennen sich alle Berater*innen gut aus.

Wenn ein*e Mitarbeiter*in im Fürstenberg Institut anruft, bekommt sie/er einen Termin bei einer/m für die individuelle Fragestellung passenden Berater*in, mit der/dem so viele Gesprächstermine wie gewünscht geführt werden können. Wer online einen Termin bucht, gelangt über die Auswahl der Beratungsthemen an den/die richtige Gesprächspartner*in. Neben ganz konkreten, lebenspraktischen Lösungen durch die Gespräche erleben die Beratungssuchenden, dass sie mit ihren Problemen nicht allein dastehen. Dies gibt oft wieder mehr Sicherheit.

Was für Zusatzangebote bietet das Institut?

Das Fürstenberg Institut bietet eine Reihe an Zusatzangeboten exklusiv für Mitarbeiter*innen der Kundenunternehmen. Wir bieten kostenfreie Webinare zu ganz unterschiedlichen Themen an, laden zu interaktiven, digitalen Lunch & Learns ein und bieten digitale Leadership Meetups speziell für Führungskräfte an. In unserer digitalen Mental Health Plattform myFürstenberg finden Mitarbeitende unserer Kundenunternehmen viele spannende Inhalte in Form von Videos, Podcasts, Meditationsübungen und Dokumenten, die Sie jederzeit nach Bedarf abrufen können. So finden jede*r genau das, was zu dem individuellen Anliegen passt. Die Zugangsdaten zu *myFürstenberg* erhalten Mitarbeitende von ihrem Arbeitgeber.

INFOKASTEN:

Was ist das Fürstenberg Institut?

Das Fürstenberg Institut unterstützt seit über 30 Jahren Unternehmen und Organisationen dabei, die mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden und Führungskräfte nachhaltig zu verbessern. Kernkompetenzen des Marktführers sind das Mental Health Coaching zur Stärkung der individuellen, psychischen Gesundheit sowie das Corporate Health Consulting, welches die Etablierung gesunder Rahmenbedingungen für ein effizientes und zukunftsfähiges Arbeiten zum Ziel hat. Im Fürstenberg Institut stehen Mitarbeitenden und Führungskräften jederzeit qualifizierte, systemische Berater*innen zu allen Herausforderungen rund um Beruf, Privatleben und Gesundheit zur Verfügung – stets vertraulich und für die Belegschaft sowie deren Angehörige kostenfrei. Angestellte von Kundenunternehmen nutzen das Angebot online, telefonisch oder direkt an einem der 70 bundesweiten Standorte in mehr als 20 Sprachen. Ergänzt wird das Portfolio des Fürstenberg Instituts durch den Bereich Health & Safety, der zeitgemäßen Arbeits- und Gesundheitsschutz bietet.

Wie funktioniert das Angebot des Fürstenberg Instituts?

Sie können unter der Rufnummer 0800 - 38 77 836 einen Termin vereinbaren. Oder Sie schreiben über das Kontaktformular auf unserer Website oder vereinbaren online einen Termin über unsere Mental Health Plattform *myFürstenberg*.

Die Beratung ist anonym, kostenfrei und wird auf den individuellen Bedarf zugeschnitten. Alle Mitarbeitenden des Fürstenberg Instituts unterliegen der Schweigepflicht. Das Unternehmen erhält mindestens einmal jährlich ein anonymisiertes Reporting, aus dem hervorgeht, wie hoch die Nutzungsrate ist, welche Themenschwerpunkte es gibt und ob es Auffälligkeiten im Benchmark zu anderen Unternehmen gibt, wo das Unternehmen ggf. mit Personalentwicklungsmaßnahmen positiv gegensteuern kann.

Fürstenberg Kundenlogin:

my.fuerstenberg-institut.de

Hier können Sie:

- Bequem per Klick einen Termin für eine Beratung vereinbaren
- Sich zu einer unserer digitalen Veranstaltungen anmelde (Webinare oder digitale Austauschangebote mit Fürstenberg-Expert*innen)
- Viele spannende Inhalte in Form von Videos, Podcasts, Meditationsübungen und Dokumenten zu allen Themen, die Sie beschäftigen.