

Thomas Hicking

Weil ich weiß, wie Angst funktioniert



Wir berichten häufig über leckeres Essen, Badespaß und alles, was den Urlaub auf Norderney reizvoll macht. Jetzt allerdings geht es ans Eingemachte. Wir sprechen von Burnout, Panikstörungen, Depressionen und Angst - kurz gesagt von Phasen, in denen die Dinge aus dem Lot geraten und man spürt, so geht es nicht weiter. Was tun, wenn die Situation eskaliert - wie vorbeugen, damit es nicht so weit kommt? Thomas Hicking begleitet seit über zehn Jahren Menschen auf dem Weg, ihrem Leben mehr Leichtigkeit zu geben. Als bundesweit tätiger Coach kommt er seit 2012 regelmäßig nach Norderney - unter anderem um seine Klienten auf der Insel zu betreuen. Denn auch im Ferienparadies läuft nicht immer alles rund. „Letztendlich liegt meine Kompetenz darin, den Leuten ihre Angst zu nehmen, weil ich weiß, wie Angst funktioniert.“

Als ausgebildeter Verhaltenstrainer und psychologischer Berater verfügt Thomas Hicking über das fachliche Know-how für eine professionelle Begleitung in Krisensituationen. „Meine wichtigste Fähigkeit besteht aber in der Eigenerfahrung, die ich einbringen kann.“ Vor seiner Zeit als Coach arbeitet Thomas Hicking rund 15 Jahre lang in der Automobilindustrie, kümmert sich zuletzt als Führungskraft bei Peugeot um die Händlernetzentwicklung im Ruhrgebiet. Dann die Krise. „Ein schleichender Prozess, anfangs habe ich die Angst und Unruhe gar nicht ernst genommen, habe nur Symptome behandelt, gedacht, das kann mir doch nicht passieren. Aber irgendwann bin ich in einen Kreisel geraten und so instabil geworden, dass ich den Alltag immer weniger bewältigen konnte. Am Ende ging gar nichts mehr.“ Mit Unterstützung eines Fachpsychiaters und Neurologen aus Krefeld stellt Thomas Hicking alle Schalter auf Null und wagt einen radikalen Neuanfang. Er steigt aus seinem alten Job aus, zieht mit seiner Frau in eine kleinere Wohnung und entwickelt gemeinsam mit dem Krefelder Arzt aus seiner Erfahrung heraus ein eigenes Coaching-Konzept - „selbst führen - statt fremdbestimmt leben“.

Thomas Hicking richtet sich mit seinen Intensivcoachings und Workshops sowohl an Einzelpersonen als auch an Unternehmen. „Führungskräfte und Teams in inhabergeführten Betrieben machen dabei einen Schwerpunkt aus.“ In akuten Krisensituationen wie Burnout, Depressionen oder Angststörungen übernimmt der Coach eine Schnittstellenfunktion, bindet

je nach Einzelfall Partner, Ärzte, Arbeitgeber oder sein eigenes Netzwerk mit ein. „Wer sich auf den Weg mit mir einlässt, für den bin ich 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche erreichbar.“ In seinen Workshops betreibt Thomas Hicking vorrangig Burnout-Prävention und zeigt Wege zu einer gesunden Life-Work-Balance. Nicht immer befinden sich die Klienten in einer Problemsituation. „Manchmal läuft alles bestens und es geht um Persönlichkeits- oder Teamentwicklung - um Impulse für eine Neuorientierung und einen wertfreien Blick von außen.“ Ein Instrument, das der Coach immer häufiger einsetzt, ist der so genannte Stärkenkompass. „Durch breites Feedback und eine attraktiv visualisierte Auswertung treten dabei Stärken zu Tage, von denen man nichts ahnt.“ Meistens bindet Thomas Hicking auch seine Golden Retriever Hündin Lucy in den Coachings ein. „Ein Tier kann helfen, Blockaden aufzubrechen.“ Ebenso wichtig ist es oft, Abstand zu gewinnen. Neben Norderney bietet der Coach auch Workshops auf Sardinien an. Mehr dazu auf seiner Internetseite.

Einige Norderneyer haben uns bestätigt, dass die Zusammenarbeit mit Thomas Hicking für sie sehr hilfreich war bzw. immer noch ist. Wer für sich persönlich oder in seinem Unternehmen einen Bedarf erkennt, kann in einem Erstgespräch mit dem Coach ausloten, ob die Chemie stimmt und ob man den Eindruck gewinnt, dass er helfen kann. „Ich weiß um die Verantwortung, die ich übernehme. Aber es ist mir ein Anliegen, all das weiterzugeben, was ich selbst erfahren habe.“