

Wie kann eine heutige Burn-Out-Prävention für Unternehmer aussehen, die einfach, lustvoll und dennoch wirkungsvoll ist? Und sowohl die den Menschen als auch das Unternehmen voranbringt?

Was ist die Situation? Viele wissen, dass ihr Unternehmen nur so gut ist, wie sie selbst, und dass ihre psychische, physische und mentale Gesundheit für Ihren Erfolg ausschlaggebend ist. Wie oft habe ich gehört: „Ja, ich weiß, ich müsste etwas mehr für mich tun. Ich bräuchte mal eine Auszeit, mehr Kraft, neue Ideen.“

Aber dann kommt der Alltag: das Projekt, der Auftrag, die eine Herausforderung.

Und es bleibt beim, „Ich müsste ja mal. Wenn das und jenes fertig ist, dann gönne ich mir mal ein Wochenende“. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Und da die Arbeit nicht abreißt...

Selbstverständlich muss das Geschäft laufen, denn die Basics müssen stimmen.

Aber kann Beides nicht vereinbart werden?

Vielleicht braucht es kreative Gedanken und Lösungen, die über das „Übliche“ hinausgehen?

Nur, kreative Gedanken für sich zu entwickeln ist in einer Stress Situation, wo es gefühlt um das Überleben geht selten möglich. Auch kurzzeitige Impulse und Maßnahmen werden dann schnell vom Alltagsgeschehen aufgesogen. Im Stress/Angstmodus greifen wir auf bisher eingeübtes zurück. Auch wenn wir ahnen, dass dies nicht das ist, was auf Dauer tragfähig ist.

Wie kann man aus diesem Teufelskreis entkommen?

Hier möchte ich die klassischen 2 Schritte vorstellen:

- Als erster Schritt: das „Weg – Von“ erkennen und bearbeiten. (aus dem Stress und Anspannung heraus)
- Und als zweiten: das „Wohin“ festlegen und ausbauen. (zu mehr Erfolg und Leichtigkeit)

Während viele entweder den einen oder den anderen Focus nutzen, ist es für eine nachhaltige Wirkung sinnig, beide ineinandergreifen zu lassen.

Warum?

Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einer Ebene, die durch einen Graben getrennt ist. Auf der Seite, wo sie sich befinden läuft der Säbelzahnstresstiger frei herum. Sie hören hin und wieder sein Gebrüll. Mehr noch nicht. Noch nicht. Über den Graben könnte er wahrscheinlich nicht springen. Aber Sie könnten durch ihn hindurch klettern und den Rest springen. Wäre zwar anstrengend, aber mit ein bisschen Disziplin...

Wenn ich „nur“ aus dem „Weg-Von“ heraus möchte, werde ich solange Anstrengungen machen, bis ich aus dem Größten heraus bin. Danach wird wieder in den Alltagsmodus

geschaltet. Es ist so, als würden wir gerade nach einem Sprung 1 Meter vom Abgrund entfernt weiter an dem gerölligen Grad entlang gehen. Der Sog, noch etwas weiter ins Landesinnere zu gehen, also in größere Sicherheit und in größeren Handlungsspielraum ist nicht wirklich vorhanden.

Das „Weg – Von“ führt meist nicht weiter.

Auf der anderen Seite erlebe ich es oft, dass eine Vision oder Ziele bei größeren Schwierigkeiten zusammenbrechen. Oder sie sind nicht passend oder attraktiv genug, auch Durststrecken zu überbrücken. Was ich auch oft feststelle, dass die Ziele zwar formuliert werden, aber nicht die emotionale Kraft haben, die für die länger wirkende Umsetzung nötig wäre. Negative Glaubensmuster oder verdrängte Gefühle wirken wie eine angezogene Handbremse. Verhindern den Anlauf, einen Sprung über den Abgrund. Die Ziele werden vertagt, oder andere ausgesucht. Und man bleibt auf der anderen Seite des Grabens.

Der Weg über das „Wohin“ ist für sich allein also auch nur bedingt wirkungsvoll.

Wie könnte eine Kombination von beiden Wegen aussehen?

In welcher Reihenfolge?

Bleiben wir bei dem Bild:

- Wir werden uns bewusst, wo wir stehen und treffen eine Entscheidung, etwas verändern zu wollen.
- Wir stellen uns der Erkenntnis, dass eine Gefahr droht, oder dass die aktuelle Situation zu mindestens unangenehm werden kann. Also ein erstes Annähern aus der Panik heraus an die Angst.
- Dann wenden wir die Aufmerksamkeit dem Land hinter dem Graben zu, die Möglichkeit, der Gefahr zu entkommen.
- Dieser Ausblick auf eine Lösung gibt Kraft, sich dem Problem zu stellen. In diesem Fall der dem Stress zugrunde liegenden Angst.
- Mit der Entscheidung, diese anzugehen werden wir Werkzeuge finden, die uns helfen, die Angst abzubauen oder ganz zu überwinden.
- Mit den ersten Erfolgen eröffnen sich neue Perspektiven, die ermutigen in Richtung Visionen und Zielen zu denken und auch in diese Richtung Schritte zu unternehmen.
- Tauchen Schwierigkeiten auf, kann die Erinnerung an bisherige Erfolge neue Motivation geben und die Vision konkreter werden lassen.
- Hierdurch entsteht wieder neuer Schwung und ein größerer unterstützender Sog auf ein attraktives Ziel hin.

So ergibt sich aus dem Wechseln der „Weg- Von“ und „Wohin“ Perspektive ein sich unterstützendes Veränderungspotential.

Wie könnte ein solcher Prozess in einem konkreten Alltag aussehen? Und welche Werkzeuge sind hilfreich?

Die schönsten und besten Ergebnisse habe ich bewirken können mit dem Thema Auszeit+Reisen. Fast alle mit denen ich gesprochen habe nennen Reisen als ein großes Interesse und einen großen Wunsch nach mehr davon. Und so, dass die Erholung nicht nach 2 Tagen wieder vorbei ist.

Reisen als ein kraftvolles „Hin-Zu“, niedrighschwellig genug, es sich vorstellen zu können, kraftvoll genug, auch hinreichend zu motivieren.

„Dienstreise in eigener Sache“.

Aus dieser Erkenntnis heraus habe ich vor 10 Jahren den kleinen Jakobsweg auf Kapverde entwickelt und führe ihn mit einer kleinen Gruppe von Unternehmern und Führungspersönlichkeiten in unregelmäßigen Abständen durch. 14 Tage erlebnisreiches Wandern und intensives Coaching in einem außergewöhnlichen Rahmen auf Kapverde. Mit erstaunlichen Erfolgen!

Nur hat nicht jeder gleich 14 Tage Zeit, und auch nicht für jeden ist Wandern die richtige Urlaubsform.

Da ich jedoch möglichst viele Menschen die Chance auf eine effektive, lustvolle und nachhaltige Burn-Out-Prävention ermöglichen möchte, habe ich einen anderen Weg gefunden, den ich in einem weiteren Schritt vorstellen will.

Erfolg und entspanntes Leben mit Luxus-Auszeiten mit Kreuzfahrten.

Wenn Sie jetzt schauen wollen, wie es geht, schauen Sie auf meinem Profil unter meinen eingestellten Videos nach. Dort habe ich es in einer kleinen Video-Reihe erläutert.

<https://burnoutnetzwerk.de/videos/DagmarThiel/>

Die genaue Methode stelle ich Ihnen in den nächsten Beiträgen vor.

Aber zunächst einige weitere wichtige Aspekte, die eine erfolgreiche Burnout-Prävention ausmachen, die für eine nachhaltige Wirkung mehr als nur hilfreich sind.

Das Thema Mindset und Emotionen.

DU

Wie kann eine heutige Burn-Out-Prävention für Unternehmer aussehen, die einfach, lustvoll und dennoch wirkungsvoll ist? Und sowohl die den Menschen als auch das Unternehmen voranbringt?

Was ist die Situation? Viele wissen, dass ihr Unternehmen nur so gut ist, wie sie selbst, und dass ihre psychische, physische und mentale Gesundheit für Ihren Erfolg ausschlaggebend ist. Wie oft habe ich gehört: „Ja, ich weiß, ich müsste etwas mehr für mich tun. Ich bräuchte mal eine Auszeit, mehr Kraft, neue Ideen.“

Aber dann kommt der Alltag: das Projekt, der Auftrag, die eine Herausforderung.

Und es bleibt beim, „Ich müsste ja mal. Wenn das und jenes fertig ist, dann gönne ich mir mal ein Wochenende“. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Und da die Arbeit nicht abreißt...

Selbstverständlich muss das Geschäft laufen, denn die Basics müssen stimmen.

Aber kann Beides nicht vereinbart werden?

Vielleicht braucht es kreative Gedanken und Lösungen, die über das „Übliche“ hinausgehen?

Nur, kreative Gedanken für sich zu entwickeln ist in einer Stress Situation, wo es gefühlt um das Überleben geht selten möglich. Auch kurzzeitige Impulse und Maßnahmen werden dann schnell vom Alltagsgeschehen aufgesogen. Im Stress/Angstmodus greifen wir auf bisher eingeübtes zurück. Auch wenn wir ahnen, dass dies nicht das ist, was auf Dauer tragfähig ist.

Wie kann man aus diesem Teufelskreis entkommen?

Hier möchte ich die klassischen 2 Schritte vorstellen:

- Als erster Schritt: das „Weg – Von“ erkennen und bearbeiten. (aus dem Stress und Anspannung heraus)
- Und als zweiten: das „Wohin“ festlegen und ausbauen. (zu mehr Erfolg und Leichtigkeit)

Während viele entweder den einen oder den anderen Focus nutzen, ist es für eine nachhaltige Wirkung sinnig, beide ineinandergreifen zu lassen.

Warum?

Stell Dir vor, Du bist auf einer Ebene, die durch einen Graben getrennt ist. Auf der Seite, wo Du Dich befindest läuft der Säbelzahnstresstiger frei herum. Du hörst hin und wieder sein Gebrüll. Mehr noch nicht. Noch nicht. Über den Graben könnte er wahrscheinlich nicht springen. Aber Du könntest durch ihn hindurch klettern und den Rest springen. Wäre zwar anstrengend, aber mit ein bisschen Disziplin...

Wenn ich „nur“ aus dem „Weg-Von“ heraus möchte, werde ich solange Anstrengungen machen, bis ich aus dem Größten heraus bin. Danach wird wieder in den Alltagsmodus geschaltet. Es ist so, als würden wir gerade nach einem Sprung 1 Meter vom Abgrund entfernt weiter an dem gerölligen Grad entlang gehen. Der Sog, noch etwas weiter ins Landesinnere zu gehen, also in größere Sicherheit und in größeren Handlungsspielraum ist nicht wirklich vorhanden.

Das „Weg – Von“ führt meist nicht weiter.

Auf der anderen Seite erlebe ich es oft, dass eine Vision oder Ziele bei größeren Schwierigkeiten zusammenbrechen. Oder sie sind nicht passend oder attraktiv genug, auch Durststrecken zu überbrücken. Was ich auch oft feststelle, dass die Ziele zwar formuliert werden, aber nicht die emotionale Kraft haben, die für die länger wirkende Umsetzung nötig wäre. Negative Glaubensmuster oder verdrängte Gefühle wirken wie eine angezogene Handbremse. Verhindern den Anlauf, einen Sprung über den Abgrund. Die Ziele werden vertagt, oder andere ausgesucht. Und man bleibt auf der anderen Seite des Grabens.

Der Weg über das „Wohin“ ist für sich allein also auch nur bedingt wirkungsvoll.

Wie könnte eine Kombination von beiden Wegen aussehen?

In welcher Reihenfolge?

Bleiben wir bei dem Bild:

- Wir werden uns bewusst, wo wir stehen und treffen eine Entscheidung, etwas verändern zu wollen.
- Wir stellen uns der Erkenntnis, dass eine Gefahr droht, oder dass die aktuelle Situation zu mindestens unangenehm werden kann. Also ein erstes Annähern aus der Panik heraus an die Angst.
- Dann wenden wir die Aufmerksamkeit dem Land hinter dem Graben zu, die Möglichkeit, der Gefahr zu entkommen.
- Dieser Ausblick auf eine Lösung gibt Kraft, sich dem Problem zu stellen. In diesem Fall der dem Stress zugrunde liegenden Angst.
- Mit der Entscheidung, diese anzugehen werden wir Werkzeuge finden, die uns helfen, die Angst abzubauen oder ganz zu überwinden.
- Mit den ersten Erfolgen eröffnen sich neue Perspektiven, die ermutigen in Richtung Visionen und Zielen zu denken und auch in diese Richtung Schritte zu unternehmen.
- Tauchen Schwierigkeiten auf, kann die Erinnerung an bisherige Erfolge neue Motivation geben und die Vision konkreter werden lassen.
- Hierdurch entsteht wieder neuer Schwung und ein größerer unterstützender Sog auf ein attraktives Ziel hin.

So ergibt sich aus dem Wechseln der „Weg- Von“ und „Wohin“ Perspektive ein sich unterstützendes Veränderungspotential.

Wie könnte ein solcher Prozess in einem konkreten Alltag aussehen? Und welche Werkzeuge sind hilfreich?

Die schönsten und besten Ergebnisse habe ich bewirken können mit dem Thema Auszeit+Reisen. Fast alle mit denen ich gesprochen habe nennen Reisen als ein großes Interesse und einen großen Wunsch nach mehr davon. Und so, dass die Erholung nicht nach 2 Tagen wieder vorbei ist.

„Dienstreise in eigener Sache“.

Aus dieser Erkenntnis heraus habe ich vor 10 Jahren den kleinen Jakobsweg auf Kapverde entwickelt und führe ihn mit einer kleinen Gruppe von Unternehmern und Führungspersönlichkeiten in unregelmäßigen Abständen durch. 14 Tage erlebnisreiches Wandern und intensives Coaching in einem außergewöhnlichen Rahmen auf Kapverde. Mit erstaunlichen Erfolgen!

Nur hat nicht jeder gleich 14 Tage Zeit, und auch nicht für jeden ist Wandern die richtige Urlaubsform.

Da ich jedoch möglichst viele Menschen die Chance auf eine effektive, lustvolle und nachhaltige Burn-Out-Prävention ermöglichen möchte, habe ich einen anderen Weg gefunden, den ich in einem weiteren Schritt vorstellen will.

Erfolg und entspanntes Leben mit Luxus-Auszeiten mit Kreuzfahrten.

Wenn Du jetzt schon schauen willst, wie es geht, schau auf meinem Burnout-Netzwerk-Profil unter meinen eingestellten Videos nach. Dort habe ich es in einer kleinen Video-Reihe erläutert.

<https://burnoutnetzwerk.de/videos/DagmarThiel/>

oder direkt auf meinem Youtube-Kanal

https://www.youtube.com/playlist?list=PLlIZufnE_pObkfVfMTmjLunS_0UIP5Rkk

Die genaue Methode stelle ich Dir in den nächsten Beiträgen vor.

<https://4m-coaching.de/erfolgreiche-burn-out-praevention-mit-genuss/>