

Burnout

Im Internet gibt es viele Selbsttests zum Thema "Burnout" und "Stress" - so wie es viele verschiedene Ansätze gibt, dem Thema zu begegnen. Leider bleiben die meisten Ansätze bei der Antwort "Gesundheit, Entspannung, Work-Life-Balance" stecken und stossen selten zu den tieferen Ursachen vor: diese sind einerseits unsere **innere Programmierung** mit schädlichen, krankmachenden Gedanken und Überzeugungen - und andererseits die Business-Welt, die die unpersönlichen Faktoren ("Leistung, Resultate, finanzieller Erfolg, Shareholder Value") übergewichtet und die zwischenmenschlichen und persönlichen Faktoren ("Teamgeist, Kooperation, Engagement, Freude, Zufriedenheit") untergewichtet .

Die vier Schritte zur **Umprogrammierung der eigenen schädlichen Überzeugungen** (bei welchen ich Sie gerne im **Coaching** begleite):

1. Schritt:

„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.“
(Dante Alighieri)

Dies ist nicht nur der erste Schritt, dies ist ein Quantensprung: nur wenn ich die **Verantwortung für die Geschehnisse in meinem Leben** übernehme und nicht Schuldige in meinem Umfeld suche, kann ich den krankmachenden Stress oder die lähmende Leere in Zufriedenheit und Gesundheit transformieren.

2. Schritt:

Ich gehe auf eine innere Entdeckungsreise und mache die grosse **Auslegeordnung** meiner Gedanken und Überzeugungen, die ich von anderen Menschen und von unserer Gesellschaft übernommen und unbewusst gespeichert habe. Welche stresserzeugenden, energiefressenden Glaubenssätze und Lebensanschauungen bestimmen mein Leben? Welche verdrängten Ängste warten darauf, entdeckt und transformiert zu werden? Was habe ich - seit meiner Kindheit - für einen inneren Antreiber, Druckerzeuger und Kritiker ins Leben gerufen?

3. Schritt:

So seltsam es klingen mag: ohne eine echte **Würdigung und Wertschätzung** der stresserzeugenden Gedanken und Konzepte kann ich sie nicht verabschieden. Der dritte Schritt ist demnach die Phase, in welcher ich mit meiner Vergangenheit Frieden schliesse - durch Würdigung der alten Muster.

4. Schritt:

Ich verabschiede die belastenden Gedanken (z.B. "ich muss mich anstrengen, um alle an mich gestellten Anforderungen zu erfüllen") und **ersetze** sie mit **wahren, liebevollen** Gedanken (z.B. "ich mache es, so gut ich kann, und bin mit mir sehr zufrieden") und übe diese in meinem Alltag ein - zusammen mit anderen flankierenden Massnahmen (z.B. Ruhepausen, Stille, Bewegung, Naturerlebnisse).

Bankverbindung / MWST :

UBS AG, Postfach, CH-8098 Zürich

Konto-Nr. 0206-380988.01R

IBAN-Nr. CH38 0020 6206 3809 8801 R

SWIFT Code: UBSWCHZH80A

MWST-Nr. CHE-112.090.217 MWST