

Fördern – Motivieren – Begleiten



Teil 1

Selbstführung

Stressbewältigung, Resilienz, Rolle

Termin:

3.10.2023 – 5.10.2023

Veranstalter:

Arbeit Plus Niederösterreich

Trainer:

Mag. Christian Mang

Mühlbachstr. 76, 5412 Puch

Tel.: 0043 (0)660/40 10 321

office@mang-coaching.com

www.@mang-coaching.com

Inhaltsverzeichnis

BALV-Ansatz	2
Beobachten	2
Annehmen	3
Lieben	8
Verändern im Inneren	9
Verändern im Äußeren	13
Mangel oder Fülle	14
Willkommen auch zum Mangel	16
Einstellungen und Haltungen überprüfen	17
Sich an sich selbst messen	18
Beitrag für andere leisten	19
Burnout Syndrom	23
Charakteristische Merkmale und Symptome	
Burnout Selbstdiagnose	24
Tipps zur seelischen Balance	26

BALV-ANSATZ

Zur Selbstführung und Stärkung der Resilienz

Beobachten

Innehalten und beobachten in herausfordernden Situationen

Gedanken + Gefühle + Körperempfindungen wahrnehmen

Schwierige Situationen sind im Allgemeinen verbunden mit negativen Emotionen (Sorge, Angst, Wut, Hoffnungslosigkeit...) und Körperreaktionen (Verkrampfung, Gefühl von Hitze od. Kälte, Schmerz....)

Die negative Emotion und Körperempfindungen so gut als möglich zuzulassen und sich selbst dabei zu beobachten wie man gerade traurig, wütend etc. ist. Bei traumatisierten Personen braucht es dazu die Unterstützung eines Therapeuten.

Hilfen:

Bewusstsein, dass negative Emotionen und Körperempfindungen vorüber gehen. Kommen und gehen wie Wellen. Nach dem Motto: Auch das geht vorüber.

Zitat:

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.

(Jon Kabat Zinn)

Übung:

1. Dreimal tief durchatmen
2. An schwierige Situation/negatives Ereignis erinnern, im Geiste nochmals durchleben (Dauer 2 Min.)
3. Auf Atem achten -am besten mit Hände auf Bauch oder Brust (1 – 2 Min.)
4. Körperempfindungen (Herzschlag, Ziehen, Stechen, Wärme, Kälte....)beobachten (1 - 2 Min.)
5. Hände zu Faust ballen, letzte Reste des Gefühls darin einschließen, Hand öffnen und restliche neg. Energie loslassen

Vgl. Search Inside Yourself, S. 169 f

Annehmen

Sicherlich gibt es für Sie in Ihrem Alltag einiges, das Sie gerne tun, das Ihnen Freude bereitet, das Sie genießen. Wahrscheinlich gibt es aber auch Unangenehmes, tägliche Pflichten, Routinearbeiten, die lästig sind oder vielleicht Menschen, sei es der Kollege bzw. die Kollegin oder der Chef/die Chefin, mit denen Sie sich schwer tun.

Ständig stehen wir in unserem Leben Menschen, Situationen, Tätigkeiten gegenüber, die uns eher anziehen, begeistern, erfreuen oder aber eher abstoßen, demotivieren und enttäuschen.

Stellen Sie sich jetzt bitte für ein paar Sekunden etwas vor, das für Sie unangenehm ist. Eine Aufgabe, die Sie eher meiden, einen Menschen, der Sie stresst oder eine unangenehme Situation. Haben Sie's?
.....OK!

Und jetzt stellen Sie sich etwas vor, das Ihnen angenehm ist. Ein schönes Essen, Zärtlichkeiten, sonnen unter Palmen, was auch immer.

Merken Sie einen Unterschied?

Positive Situationen oder aber auch bloß der Gedanke daran erzeugen positive Gefühle. Negative Situationen und Gedanken erzeugen negative Gefühle.

Es ist so wie bei einer Lampe. Betätigen wir den Lichtschalter, dann fließt der Strom, die Lampe leuchtet. Sobald der Stromkreislauf unterbrochen wird, geht das Licht aus.

Gleiches, aber natürlich in viel komplexeren Prozessen, läuft beim Menschen ab. Positive Reize erzeugen Lebensfluss. Der Lebensstrom fließt in den Momenten, in denen wir uns zum Beispiel geliebt, geachtet, anerkannt, verstanden oder auch nur gesättigt fühlen. Es sind Momente, in denen wir uns in unseren Bedürfnissen befriedigt fühlen. Negative Reize hingegen blockieren den Lebensfluss. Wir fühlen uns dann vielleicht unfrei, unter Druck gesetzt, zurückgewiesen, abgewertet, nicht verstanden usw.

Diese Gefühle, ob positiv oder negativ, wirken auf unsere Psyche und nachweislich auch auf unseren Körper. Es verändern sich je nach Art des Reizes Herzfrequenz, Blutdruck, die Oberflächenspannung der Haut und vieles mehr.

Es gilt: Positive Reize oder Gedanken stärken uns und negative Reize oder Gedanken schwächen uns. Beides hat Auswirkungen sowohl auf die Psyche als auch auf den Körper.

Ich möchte an dieser Stelle einen Gedanken einführen, der dieses Prinzip verändern, ja in eine Richtung sogar aufheben kann.

Er lautet:

Willkommen

Ein bewusster Gedanke im Sinne von annehmen, bejahen, willkommen heißen. Dieser bewusste Gedanke verstärkt das Positive im Leben und nimmt dem Negativen die Destruktivität.

Positives nehmen wir meist automatisch an und heißen es willkommen. Negatives hingegen lässt uns „die Haare zu Berge stehen“, wir sträuben uns, kämpfen dagegen an und wehren uns. Oder wir verdrängen es und wollen es nicht wahr haben. Wir sagen „Nein“ zu diesem Menschen, zu der Situation, zu dem Problem.

Auch das vermeintlich Negative annehmen, willkommen heißen, stärkt uns und unser Umfeld. Je früher wir wie in dem Beispiel mit der Lampe den Stromkreislauf wieder schließen, umso früher leuchtet das Licht wieder. Je besser wir auch negative Situationen akzeptieren so wie sie sind, umso mehr können wir sie konstruktiv verändern. Durch den bewussten Gedanken von Willkommen können wir aussteigen aus einem Reiz-Reaktionsmechanismus, der uns schwächt.

„Wie mache ich das, „Willkommen“ zu denken?“ werden Sie sich vielleicht jetzt fragen. Beginnen Sie mit etwas aus Ihrem Alltag, das Ihnen nicht allzu schwer fällt. Bügeln, putzen, Auto waschen, Rasen mähen,... was auch immer. Ein Beispiel: Frau Huber bügelt ungern. Sie hat auch niemanden, der ihr diese Arbeit abnimmt und eine Büglerin kann sie sich nicht leisten. Sie sagt also 3 x leise vor sich hin, oder in Gedanken: „Das Bügeln der 2 Wäschekörbe ist mir willkommen“ und beginnt anschließend. „Da macht sie sich ja was vor“, könnten Sie jetzt einwenden. Sie macht etwas, denkt willkommen dazu, obwohl sie eigentlich gar nicht will. Natürlich wirkt das Willkommen-Denken am meisten, wenn Fr. Huber diese Arbeit auch wirklich annimmt und bejaht. Aber Willkommen unterstützt uns auch, wenn wir noch nicht so ganz dahinter stehen können. Eines steht jedenfalls fest: Fr. Huber muss irgendwann diese Arbeit machen. Und es geht besser, leichter, schneller, wenn sie diese Pflicht aus einem innerlichen „Ja“ heraus tut. Grundsätzlich gilt: Etwas aus einem Widerstand heraus zu tun ist wie Autofahren mit angezogener Handbremse. Dabei geht viel Energie verloren und es entsteht Spannung.

„Wo und wann denke ich Willkommen?“

Überall und jederzeit sind wir herausgefordert, Willkommen in verschiedenen Richtungen zu denken.

Entweder:

- Zu den Herausforderungen oder
- Zu den Mitmenschen oder
- Zu uns selbst als Person.

Im Besonderen kann das dann sein:

- Am Montagmorgen, wenn wir vielleicht Unlust haben, in die Arbeit zu gehen
- Vor einem unangenehmen Telefonat oder Gespräch
- Wenn wir dem lästigen Nachbarn begegnen
- Uns die schlechten Umsatzzahlen ansehen oder die Bankauszüge
- Eine Reklamation entgegennehmen
- Einen Fehler gemacht haben
- Wir uns einfach mies fühlen
-

Was mache ich, wenn es nicht gelingt, Willkommen zu denken?

Im Leben und in unserer Fähigkeit des Annehmens und Bejahens stoßen wir immer wieder an unsere Grenzen. Ich möchte Sie einladen, nochmals kurz unser Biegelbeispiel zu betrachten. Falls es Fr. Huber trotz wirklichem Bemühen nicht schafft, zum Bügeln Willkommen zu sagen, dann ist das OK. Wir Menschen haben unsere Grenzen. Fr. Huber hat vielleicht zu wenig Zeit oder kann sich aus anderen Gründen nicht überwinden, diese Arbeit anzugehen. Wenn wir es nicht schaffen, Willkommen zu denken, dann bleibt nur noch eine Möglichkeit: Das ist das Willkommen zu den eigenen Grenzen. Zu denken: „Ich schaff es einfach nicht, diese Aufgabe oder diesen Menschen zu bejahen“, führt indirekt zu einer Selbstabwertung. Wir fühlen uns dann wahrscheinlich schwach, unfähig, schuldig, was auch immer. Hingegen stehe ich zu mir und zu meinen Grenzen, wenn ich mich auch in meiner Unfähigkeit oder meiner Unlust bejahe.

Willkommen zu mir heißt also auch, all meine Fehler, Schwächen, schlechten Gewohnheiten und körperlichen bzw. mentalen Grenzen wohlwollend anzunehmen.

Persönliche Entwicklung

Unsere persönlichen Grenzen, denke ich, sind jedoch nicht absolut. Unsere persönliche Toleranz und Fähigkeit, Dinge anzunehmen so wie sie sind, ist einerseits von unserer Tagesverfassung abhängig und andererseits ein ständiger Entwicklungsprozess. Sicherlich haben Sie schon einmal Ihre Muskeln gedehnt. Dabei haben Sie vielleicht folgende Erfahrung gemacht: Sie erreichen einen Punkt, an dem Sie die Muskelpartie nicht mehr weiter dehnen können. Der Muskel beginnt schmerzhaft zu ziehen. Wenn Sie in dieser Position bleiben, können Sie aber nach ein paar tiefen Atemzügen den Muskel ein Stück weiter dehnen. Sie haben die Grenze, die Sie vorhin gespürt haben, leicht erweitert.

Im mentalen Bereich und in der Entwicklung der Fähigkeit des Willkommen-Denkens ist es nicht wesentlich anders. Willkommen ist nicht Stillstand. Willkommen ist nicht zu allem „Ja und Amen“ zu sagen und alles so zu lassen, wie es ist. Willkommen ist nicht zu sagen: „Hier habe ich meine Grenze und hier wird sie immer sein“. Willkommen ist vielmehr der Nährboden, aus dem Wachstum und positive Veränderung sprießen können.

Ich habe jahrelang mit psychisch beeinträchtigten Menschen zusammen gearbeitet, mit dem Ziel, diese Menschen wieder in das Berufsleben zu integrieren. Ich konnte immer wieder feststellen, dass für die Rehabilitation die persönliche Krankheitseinsicht eine wesentliche Rolle spielt. Menschen, denen es gelungen ist, ihre Krankheit und ihre Situation zu akzeptieren und anzunehmen, schafften es infolge wesentlich leichter, mit der Beeinträchtigung umzugehen und letztlich auch im Berufsleben wieder Fuß zu fassen.

Willkommen stärkt uns und unsere Mitmenschen, da wir diese innere Haltung natürlich auch ausstrahlen. In einem Zustand von innerer Stärke gelingt es beispielsweise leichter:

- Schwierige Situationen erfolgreich zu meistern
- Konflikte konstruktiv zu lösen
- KundInnen zu gewinnen
- Richtige MitarbeiterInnen zu finden.

Aus der Verantwortung uns selbst gegenüber, aber auch aus der Verantwortung gegenüber unseren KundInnen, MitarbeiterInnen, KollegInnen, PartnerInnen, Kindern und allen Menschen scheint mir, dass es keine Alternative zu Willkommen gibt.

Willkommen trainieren

Um körperlich fit zu bleiben oder zu werden, ist kontinuierliches Training notwendig. Nicht anders ist es im mentalen Bereich.

Um in Stresssituationen nicht auf das Willkommen zu vergessen, braucht es Training.

Trainingsprogramm

Willkommen denken:

Am Morgen noch vor dem Aufstehen im Bett zum Einstimmen auf den beginnenden Tag.

1. Willkommen zu mir
Lassen Sie sich kurz ein auf Ihre Person und schicken Sie sich selbst ein erstes Willkommen an diesem Tag. Willkommen vielleicht zu Ihrer Müdigkeit, Ihrer Unlust aber auch zu Ihrer Freude, innerlichen Zufriedenheit oder sonstigen Stärke oder Fähigkeit.
2. Willkommen zu dir
Welche Menschen fallen Ihnen spontan ein? Schicken Sie Ihnen mental ein Willkommen!
3. Willkommen zu den Herausforderungen des heutigen Tages
Was steht an für diesen Tag? Willkommen dazu.

Nach dem Aufstehen, ein erstes Willkommen zu den Menschen, denen Sie begegnen. Sei es der oder die PartnerIn, die Kinder zu Hause oder der Busfahrer,

Am Arbeitsplatz, der/die KollegIn oder Chefln

Vor jedem Telefonat und jedem Kundenkontakt

Vor jeder Herausforderung, sei das ein Gespräch, ein Telefonat oder irgendeine Tätigkeit, die Sie ungern machen

Am Abend nochmals vor dem Zu-Bett-Gehen als Tagesabschluss und kurzer Rückblick

1. Willkommen zu Tätigkeiten und Aufgaben, die Sie erledigt haben, aber auch zum Unerledigten

2. Willkommen zu Mitmenschen, mit denen Sie an diesem Tag zu tun hatten
3. Willkommen zu sich selbst als Person mit all Ihren Stärken und Schwächen

Wichtig bei dieser abschließenden Übung ist, dass Sie nicht die einzelnen Gedanken weiterspinnen und so vor dem Einschlafen ins Grübeln kommen.

Umsetzungshilfen:

Damit Sie dieser Gedanke während des Tages begleitet, können Sie sich Gedankenstützen einrichten. Z. B. „Willkommen“ steht im Timer, als Bildschirmschoner am PC, am Handydisplay, im Buch, das Sie gerade lesen, am Nachtkästchen, am stillen Örtchen,...

Nutzen sie dieses Werkzeug! Ein bekannter Werbeslogan eines Sportausrüsters lautet: „Just do it“. Im übertragenen Sinne gilt hier „Just think it“! Es kostet nichts und bringt viel. Ich lade Sie ein: Beginnen Sie damit hier und jetzt!

Lieben

Wertschätzung und Dankbarkeit

Reflexionsfragen:

- Wofür bin ich dankbar, das war bzw. nicht war?
- Was habe ich durch bisherige Herausforderungen in meinem Leben auch gewonnen?
- Welche Gelegenheit zu, bietet mir eine aktuelle Herausforderung?

Übung:

Zur Stärkung der Dankbarkeit

Legen Sie sich ein Tagebuch an und schreiben Sie tgl. oder mindestens einmal pro Woche 3 – 5 Dinge auf für die Sie dankbar sind.

Studie:

Eine Gruppe von TeilnehmerInnen haben tgl. zehn Wochen lang 5 Dinge aufgeschrieben, für die sie dankbar waren. Eine andere Gruppe hat fünf Dinge (wichtige Ereignisse oder Ärger) aufgeschrieben. Ergebnis: Optimisten waren zufriedener und berichteten über weniger körperliche Beschwerden (Vgl. S. Lyubomirsky, Glücklich sein S 105).

Verändern im Innen

Ablenken

um auf andere Gedanken zu kommen, ist oft die nahe liegendste Alternative. Dies können alle Aktivitäten sein, die wir gerne machen. Besonders wirksam sind Tätigkeiten, bei denen wir in Flow kommen (Aktivität bei der wir weder über- noch unterfordernd sind) Z. B. Sport, Kunst, Musik,...

Gedankenstopp

Kreisende Gedanken, grübeln, nicht abschalten können, Probleme mit dem Einschlafen... Kennen Sie das auch?

1. Wahrnehmen+Akzeptieren

Sobald ich bemerke, dass ich grüble, nehme ich mich und die Situation an: „OK oder Upps, ich grüble grad wieder“. Und wenn ich mich zum 100ten Mal dabei erwische, es ist normal immer wieder in die Grübelfalle zu tapen: „Es ist OK, ich bin OK, ...jetzt hab' ich's bemerkt und jetzt sag ich STOPP zu meinen kreisenden Gedanken“.

Wenn ich im Bett meine Probleme wälze kann ich mir die Frage stellen: *Will ich jetzt wirklich, dass mein/e KonfliktpartnerIn (mein Problem) mit mir im Bett liegt?*

2. Verändern

Als nächsten Schritt mache ich bewusst etwas anderes. Ich kann:

- meine Gedanken aufschreiben und dann weglegen.
- mir eine Blumenwiese vorstellen und wie eine Biene von einer zur anderen Blume fliegen.
- mich im Bett hin und her wiegen
- auf meinem Atem achten, die nachfolgend 54321-Übung machen,...

Wenn ich mich wieder beim Grübeln ertappe: „Upps, das ist ganz nochmal.“ Und ich fang wieder bei Schritt 1 an. C'est la vie.

„Hier und Jetzt“ konzentrieren

5-4-3-2-1-Übung (nach Yvonne Dolan)

Wurde für traumatisierte Personen entwickelt. Ziel ist es auch aus neg. Gedanken auszusteigen und ins „Hier und Jetzt“ zu kommen

Übung:

Augen auf einen Punkt ruhen lassen. Sich auf das konzentrieren, das man in jedem Moment sieht bzw. hört und spürt

5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →

4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →

3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →

2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Expressives Schreiben (nach J. Pennebaker)

Zur Bewältigung von schwierigen Erfahrungen

- Erfahrungen möglichst detailliert aufschreiben und die Reaktionen und Emotionen (15 – 30 Min).
- Am nächsten Tag weiterschreiben.
- In Summe drei bis fünf Tage.

Studien:

Zahlreiche Untersuchungen belegen die positive Wirkung.

Metaphern bilden /Schutzhülle bauen

Um emotionalen Abstand zu Konfliktpartnern zu bekommen

1. Stellen Sie sich eine bestimmte Szene mit diesem Menschen vor, die Sie stresst.
2. In welchem Film oder Theaterstück könnte diese Szene spielen? Krimi, Heimatfilm, Märchenfilm, Fantasyfilm,...
3. Welche Figur ist in diesem Film/Stück Ihr Konfliktpartner. Beschreiben Sie ihn so detailliert wie möglich: größer-kleiner, älter-jünger, stärker – schlank, welche Kleidung trägt sie/er?, was hat er/sie in der Hand? Wie sieht die Umgebung aus? Wie heißt die Film- oder Theaterfigur?
4. Welche Figur sind Sie? Beschreiben Sie sich so detailliert wie möglich: Mann, Frau, Tier, Fantasiewesen, Märchenfigur, größer-kleiner,....Wie fühlen Sie sich als diese Figur? Wie heißen Sie in dem Film, Theaterstück?
5. Was machen die beiden Figuren
6. Schaffen Sie Abstand. Platzieren Sie die andere Figur so weit von sich weg, dass Sie sich sicher und ruhig fühlen.
7. Wenn nötig, können Sie auch um sich eine Schutzhülle aufbauen:

- a. Stellen Sie sich eine Schutzhülle aus Licht vor, die Sie umgibt. In der Schutzhülle haben Sie genügend Raum, Sie haben es bequem und sind vollkommen sicher.
- b. Sie stellen sich vor, wie alles Verletzende, Störende von außen an der Schutzhülle abprallt und Sie gelassen und souverän bleiben.

Seitenmodell (nach Gunter Schmidt)

Für mehr Abstand zu negativen Emotionen

Nicht: „ich bin (wütend)“,

sondern: „Eine Seite von mir ist (wütend)“ oder „ein Teil von mir ist wütend“

Verantwortungsübertragung

erleichtert den Umgang mit Ungewissheit.

Oft machen wir uns großen Druck vor schwierigen Situationen, das wir ihren Ausgang nicht oder nur zu einem Teil beeinflussen können.

Übung:

1. Entspannen, Tief atmen und Sorgen, Ängste ausatmen
2. Höhere Instanz vorstellen (Gott, das Schicksal, Universum...), die wohlwollend und gütig ist
3. Vorstellen wie Sie die Last von allem, das sie belastet von den Schultern nehmen und dieser Instanz übergeben. Sie schultert meine Sorgen. Sie ist jetzt dafür verantwortlich.
4. Bildlich vorstellen, wie Last von Schulter genommen. Den Unterschied fühlen. Wie angenehm es ist, für den Ausgang nicht mehr verantwortlich zu sein.

Studie

vom Harvard MIT Health Sciences Institut: mittels Kernspintomographen belegt, dass diese Übung auch wirkt, wenn Probanden nicht an höhere Instanz glauben. Das Gehirn versteht zuerst, glaubt dann und zweifelt zuletzt. Selbst wenn der Glaube nur einen kurzen Moment lang währt, genügt dies, um emotionale Sicherheit zu vermitteln.

Vgl. O. Fox Cabane, Das Charisma Geheimnis, S. 52 ff.

Relativieren

Übung nach Seligman:

- was ist das Schlimmste, das passieren kann? (> ich werde es überleben)
- was ist das Beste, das passieren kann?
- was ist das Wahrscheinlichste, das passieren kann?

Sinn erkennen

Studien:

- 70 % - 80 % , die Menschen verloren haben, erkennen einen Sinn dahinter
- 2/3 der Frauen, die Brustkrebs überlebt haben, geben an, dass dies Weckruf für sie gewesen sei.

Vgl. S. Lyubomirsky S 169

Zitat:

Wer ein WARUM zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE

Friedrich Nietzsche

Make the best of it.

Viktor F. Frankl

Persönliches Wachstum

Viele Menschen erkennen schwierige Situationen/Krisen als Chance für persönliches Wachstum

Zitat:

Was mich nicht umbringt macht mich nur stärker

Friedrich Nietzsche

Verzeihen

1. Entscheidung treffen:
Option: Liste machen was kostet's zu verzeihen / was bringt's?;
 - Ich verzeihe dir/mir oder
 - Ich bin willens dir/mir zu verzeihen
2. Verzeihung vorstellen
Im Detail: Was würde ich sagen, empfinden,..., wenn ich anderem verzeihen würde?
3. Verzeihensbrief schreiben (**nicht abschicken!!!**)
Ärger, Bitterkeit, Schuldzuweisung loszuwerden. Detailliert beschreiben wie Sie verletzt wurden. Schließen Sie den Brief ab, indem Sie Verständnis und Verzeihung für die andere Person formulieren

Zitat:

Groll ist wie Gift, das Sie selber in der Hoffnung trinken, dass der andere daran stirbt.

unbekannt

Wer vergibt, heilt sich selbst

Johann Christoph Arnold

Verändern - Im Außen

Kommunikation

- Verstehen durch duplizieren:
So lange duplizieren bis andere „Ja“ sagt (sich verstanden fühlt)
- W-Fragen (nach Gefühlen fragen)
- Nach Gemeinsamem, Übereinstimmendem, Verbindendem suchen
- Eigene (dahinterliegende) Bedürfnisse kommunizieren
- Zeitlichen/räumlichen Abstand gewinnen
Zeit gewinnen bis sich Konfliktnebel wieder lichtet
Gesprächspause, weg gehen...

Soziale Beziehungen

- Unterstützung holen (Freunde, Familie, Coach, Therapeut, Mediator, Richter, Polizei, Rettung...)
- Sich trennen
Wenn diese Option von vornherein ausgeschlossen wird, kann das für die Lösung hemmend wirken. Manchmal ist diese Möglichkeit für alle Beteiligten die Bestmögliche

Studien:

belegen, dass soz. Unterstützung glücklicher macht, lindert Depressionen und steigert die Gesundheit (Vgl. S. Lyubomirsky, Glücklich sein S.175)

MANGEL ODER FÜLLE?

Kennen Sie das Gefühl zu wenig zu haben?

Es ist der 20. und Sie haben kein Geld mehr am Konto. Sie schufteten und schufteten, aber das Geschäft läuft einfach nicht. Sie arbeiten 50 H und mehr pro Woche und haben daher keine Zeit mehr für Familie und Hobby. Oder Ihr/e Mann/Frau verläßt Sie. Sie sind krank.

Es gibt schier endlose Möglichkeiten Mangel zu spüren. Wir haben dann zu wenig an Geld, Zeit, körperliche Fitness, Liebe, usw.

Wie fühlt sich das an?

Eine Trainingsteilnehmerin sagte mir einmal: „Wenn ich in einen Mangelzustand komme, dann habe ich das Gefühl wie in eine Zitrone zu beißen. Alles zieht sich zusammen, wird eng. Oder ich spüre Schwere, es zieht mich nach unten.“

Im Mangelzustand kämpfen wir. Wir rudern und schnappen wie ein Ertrinkender nach Luft. Es geht dabei in letzter Konsequenz immer ums Überleben. Auch wenn die Situation objektiv nicht lebensbedrohlich ist, kann ein Überlebenskampf mit massiven Existenzängste entstehen. Und dieser Kampf birgt in sich einen Konflikt.

Wenn ich zu wenig habe, sei dies Wohlstand, Freiheit oder Zukunftsperspektive, trete ich also in Konflikt mit meiner Umwelt oder aber auch mit mir selbst. Dies führt dann oft zu Aggressionen, die sich nach außen und/oder nach innen richten. Der Mensch wird gewalttätig, süchtig, physisch oder psychisch krank.

Fülle hingegen ist das subjektive Gefühl genug zu haben oder gar im Überfluss zu sein. Wir fühlen uns vital, stark, potent und geliebt. Im Füllzustand spüren wir die Kraft in uns, in der Natur, in anderen, im Ganzen.

Kennen Sie es verliebt zu sein? Sie sehen dem geliebten Menschen in die Augen, das Herz klopft und die Welt steht scheinbar still. Sie genießen ein köstliches Essen, sehen einen Regenbogen oder blicken am Gipfel eines Berges in den Sonnenuntergang. Sie kaufen sich ein Auto ohne Kredit. Sie schließen ein gutes Geschäft ab usw. All das kann Fülle sein.

„Wir können fast alles, aber nicht nach Glück streben das können wir nicht“, sagte einmal ein berühmter Künstler, dessen Namen ich leider vergessen habe. Wir alle streben nach Fülle und Glück. Trotzdem gibt es so viel Mangel.

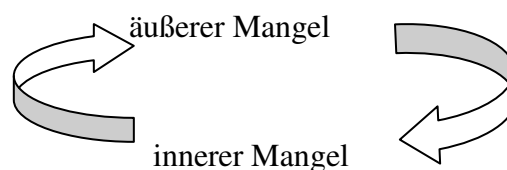
Georg ist Architekt. Er ist 55 Jahre und ein Konkurs eines seiner wichtigsten Kunden bringt ihn selbst in eine bedrohliche Lage. Um aus diesem Mangel herauszukommen bemüht er sich verstärkt um neue Aufträge. Er bewirbt sich an vielen Ausschreibungen. Aber es ist wie verhext, es kommen fast keine neuen Aufträge herein. Georg macht sich immer mehr Sorgen um seine Existenz. Jedes Mal, wenn er einen Kunden anruft, um zu fragen wie's um den möglichen Auftrag aussieht, bekommt er Angst vor einer neuerlichen Absage. Georg schläft schlecht. Er trinkt mehr in letzter Zeit. Sein emotionaler Zustand verschlechtert sich zusehends.

Was können wir tun, um Mangel abzustellen und Fülle zu mehren?

So wie Georg werden wir uns bemühen durch verstärkte Aktivitäten oder Einsparungen wieder in die Fülle zu kommen. Wir suchen nach neuen Kunden oder einem neuen Job, nehmen einen Nebenjob an, streichen den Urlaub, usw. .

Meist helfen auf pers. Ebene aber auch in Betrieben Sparmaßnahmen oder die Erschließung neuer Potentiale.

Mangel kann aber mitunter sehr hartnäckig sein. Das heimtückische ist, dass Mangel auch immer mit einer inneren Mangelhaltung zu tun hat. Dadurch, dass wir im Außen zu wenig haben, kommen wir auch innerlich in den Mangel. Wir fühlen uns schlecht, ausgeschlossen und zurückgewiesen. Ängste entstehen, Selbstwert sinkt. Die Mangelspirale setzt sich in Bewegung. Der Mangel im Außen wird trotz meist intensivem Bemühen nicht weniger oder steigt sogar.



Es gilt:

Äußerer Mangel produziert inneren Mangel. Innerer Mangel produziert äußeren Mangel.

Was war vorher da, äußerer oder innerer Mangel? Es ist wie die Frage nach der Henne oder dem Ei. Es ist müßig sie zu stellen. Wesentlich hingegen ist die Frage:

Wie können wir die Dynamik der Mangelspirale durchbrechen und in die Füllespirale einsteigen?

Nachfolgend möchte ich nicht auf unser Tun und Handeln eingehen sondern auf unser Denken.

Willkommen auch zum Mangel

Ein Aspekt, der dafür spricht auch Mangel anzunehmen ist, dass er in seiner Erscheinungsform zum Leben dazu gehört. Wir brauchen das Fühlen von Mangel in gewissem Maße, damit wir auch Fülle und Glück spüren. Genauso wie wir das Gefühl von Kälte brauchen, um Wärme zu spüren.

Weiters zeigt sich immer wieder, dass das bloße Ankämpfen oder Verdrängen des Mangels uns nicht hilft, solange wir nicht vorher den Mangel auch akzeptieren.

Ein Beispiel: Ich war einmal für ein Unternehmen tätig, dessen Aufgabe es ist, langzeitarbeitslose Menschen wieder ins Berufsleben zu integrieren. Ich stellte damals einen Mitarbeiter ein, der in einer besonders schwierigen Situation war. Er wurde von seiner Frau verlassen, worauf er einen Selbstmordversuch unternahm. Dem ganzen sind Alkoholprobleme und der Konkurs des eigenen Unternehmens vorausgegangen.

Wesentlich für die Einstellung des Mannes war für mich neben seiner beruflichen Qualifikation, wie offen er über seine Probleme im Einstellungsgespräch sprach und auch dazu stand. Vor allem bekannte er sich auch zu seinem Alkoholproblem. Er hatte zuvor schon eine Entziehungskur gemacht. Innerhalb eines Jahres gelang es dem Mann seine Depression zu überwinden. Er war nach wie vor trocken und brachte die Scheidung sowie seinen Privatkonkurs hinter sich. Zusätzlich fand er auch dann wieder eine Anstellung in seinem Ursprungsberuf. Darüber hinaus verliebte er sich wieder in eine Frau, mit der er soweit ich weiß, noch immer zusammen ist. Unglaublich, nicht? Eine wesentliche Voraussetzung für diese Entwicklung lag meines Erachtens darin, dass der Mitarbeiter seine schwierige Situation konstruktiv annahm. Erst dadurch konnten seine und unsere Bemühungen auf fruchtbaren Boden fallen.

Denken Sie an das was Sie haben wollen!

Du sollst den Teufel nicht an die Wand malen, lautet ein altes Sprichwort. Lenken Sie daher Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie haben wollen und nicht auf das was Sie nicht haben wollen.

Vielleicht kennen Sie das beliebte Beispiel mit dem rosaroten Elefanten. Sie bekommen die Anweisung: „Denken Sie nicht an einen rosaroten

Elefanten!“ An was haben Sie jetzt gedacht? Wahrscheinlich ist vor Ihrem inneren Auge ein rosaroter Elefant aufgetaucht.

Unser Denken funktioniert in Bildern und im Unterbewusstsein ist das Wort „Nicht“ inexistent. Wenn Sie beispielsweise mit dem Rauchen aufhören wollen und ständig daran denken nicht zu rauchen oder still vor sich hersagen „ich rauche nicht“, haben Sie immer Bilder vom Rauchen im Kopf und senden an Ihr Unterbewusstsein immer die Information zu rauchen.

Machen Sie sich daher ein Bild vom positiven Zustand. Von einem Zustand bei dem Sie und Ihre Umgebung in der Fülle sind! Die Mentalübung „Sog statt Druck“ kann Sie hier ganz wesentlich unterstützen.

Einstellungen und Haltungen überprüfen

Im Laufe unseres Lebens bilden sich durch Erfahrungen, die wir machen bestimmte Einstellungen. Viele dieser Einstellungen übernehmen wir auch von unseren Eltern, unseren Großeltern und unserem sozialen Umfeld. Meist geschieht dies unbewusst.

Diese innere Überzeugung von dem, wie wir und die Welt sind, verfestigt sich, da sie sich immer wieder selbst bestätigt. Wieso ist das so?

Unser Gehirn kann nicht alle Umwelteinflüsse erfassen und verarbeiten. Daher nimmt es durch Filter die Realität selektiv wahr. Vor einem Autokauf ist Ihnen vielleicht schon aufgefallen, dass Ihnen jetzt viel öfter das Auto begegnet, das Sie kaufen wollen. Objektiv gibt es genauso viele Autos dieser Type wie vorher. Nur nehmen Sie dieses Auto jetzt vermehrt wahr.

Fixe Einstellungen sind auch eine Art Filter. Alle äußeren Situationen und Vorkommnisse laufen durch diesen Filter. Tangiert eine Situation eine Einstellung, dann nehmen wir diese Situation bewusster wahr und die Einstellung bestätigt sich. Ein Beispiel: Ich war als Kind sehr dünn. Es entwickelte sich daraus die Einstellung, dass mein Körper nicht OK ist. Egal ob jemand sagte ich sei so mager oder jemand anerkennend meinte, ich sei groß und schlank, bestätigte sich für mich immer wieder meine Einstellung: Mein Körper ist nicht OK! Wie bereits erwähnt führt innerer Mangel auch zu äußerem Mangel. Innere Mangelhaltungen bestätigen sich daher im Außen.

Ein Mensch mit der inneren Haltung, „mich mag keiner“, dem wird es auch im Außen an Liebe fehlen.

Ein Mensch mit der inneren Haltung, "ich bin draußen", der wird sich in seinem Leben oft nicht zugehörig fühlen.

Überprüfen sie daher, ob Sie bei sich Haltungen finden, die dann im Außen Mangel verursachen. Da uns diese inneren Haltungen meist nicht bewusst sind, können sie sich damit behelfen, dass Sie für sich reflektieren in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie Mangel verspüren. Sie können dann hinter diesen äußeren Erscheinungsformen der Realität eventuell innere Mangelhaltungen entdecken.

Wenn Sie sich dieser inneren Mangel-Haltungen bewusst sind, nehmen Sie diese an und entscheiden Sie sich ob Sie weiterhin diese Haltung brauchen oder ob Sie sich bewusst entscheiden können diese Haltung loszulassen. Ein Gespräch mit einem gut ausgebildeten Coach kann hier sehr hilfreich sein.

Sich an sich selbst messen

„So eine Figur hätt' ich auch gern“ oder: „Der hat aber ein tolles Auto“.

Ein zentrales Bedürfnis des Menschen als soziales Wesen ist es, anerkannt zu werden. Jede Gesellschaft hat verschiedene Werte und Ideale nach denen wir streben, um dann die Anerkennung zu ernten.

Vorsicht Falle! Sie werden immer jemanden finden, der schöner, reicher, gesünder,... was auch immer ist. Sobald wir uns dann mit diesem Menschen vergleichen ist die Gefahr groß, dass wir selbst in einen Mangelzustand geraten.

Spitzensport lebt vom beinhalten Konkurrenzkampf und vom direkten Vergleich der Kontrahenten. Immer wieder fällt mir aber bei Interviews von Spitzensportlern auf, dass sie sich eigentlich nicht unmittelbar mit der Konkurrenz messen, sondern mit sich selbst. Natürlich brauchen Sie die Konkurrenz, die beflügelt und motiviert. Aber letztlich bewerten Sportler meist ihre Leistung in Relation zu ihren momentanen Möglichkeiten und bisherigen Leistungen. Das macht Sinn, denn ansonsten würde rasch Frustration und übergroßer Druck entstehen, der langfristig leistungshemmend wirkt.

Beitrag für andere leisten

Können Sie sich noch an die Geschichte von der Frau Holle erinnern? Die Goldmarie half wo sie helfen konnte und wurde reich beschenkt. Sie holte das Brot aus dem Ofen, schüttelte den Baum und machte das Bett der Frau Holle. Ihre Schwester hingegen tat alles widerwillig und nur mit dem Zweck, um auch zu Gold zu kommen. Sie wissen was Sie hingegen erntete. Sie wurde zur Pechmarie.

In alle Weltreligionen finden wir den Hinweis, dass der Dienst am anderen uns bereichert. Unser bestmöglicher Beitrag für unseren Partner oder PartnerIn, für unsere Kinder, unsere Familien, unsere Kunden und MitarbeiterInnen, für andere Menschen, bringt uns innere Zufriedenheit, Freude und auch materiellen Rückfluss.

In den Vereinigten Staaten wurden MedizinstudentInnen am Beginn ihres Studiums nach dem Motiv für ihr Studium befragt. Es gab 2 große Gruppen. Diejenigen bei denen die Karriere und der persönliche Erfolg für die Wahl des Studiums im Vordergrund stand. Und eine andere Gruppe, bei der die StudentInnen vor allem Interesse an der Medizin hatten und damit den Menschen helfen wollten. Nach Beendigung des Studiums wurden die Ärzte in regelmäßigen Intervallen immer wieder befragt. Es stellte sich langfristig heraus, dass bei der zweiten Gruppe, also diejenigen, die aus Interesse studierten, der Anteil an Millionären signifikant höher war als bei den Karriereorientierten.

Es scheint so zu sein, dass sobald ich und mein Nutzen im Vordergrund stehen der Rückfluss ins Stocken gerät. Sobald ich meine Aufmerksamkeit auf mich richte, werde ich in der Regel immer irgendeinen Mangel feststellen. Entweder es mangelt mir an Geld, Zeit, Liebe und Anerkennung, Gesundheit usw.. Innerer Mangel erzeugt dann auch immer äußeren Mangel. Richten wir unsere Aufmerksamkeit zum Anderen hin und schauen was unsere bestmöglicher Beitrag für ihn sein kann, kommt entsprechender Rückfluss scheinbar von ganz alleine, da wir den Blick nicht auf unseren Mangel fokussieren.

Sehen wir als Unternehmen unsere Kunden primär als Menschen, für die wir einen gewinnbringenden Beitrag leisten? Oder sehen wir sie als Mittel zum Zweck, um zu Geld zu kommen?

Helfen wir anderen Menschen, um Annerkennung, Liebe oder eine gute PR zu ernten? Oder helfen wir Ihnen, weil es die Hilfe braucht? Weil es uns ein inneres Bedürfnis ist, einen Beitrag für die Menschen zu leisten.

Weil wir uns selbst beschenken, wenn wir andere beschenken.

Die Orientierung am Du führt uns in die Fülle. In die Fülle als Mensch, als Familie, als Betrieb, als Einrichtung.

Beziehungen zwischen Menschen sind durch ein gegenseitiges Geben und Nehmen geprägt. Damit diese langfristig funktionieren und in Balance sind, müssen sich Geben und Nehmen ausgleichen.

Orientiere ich mich primär am Beitrag für den anderen und versperre mich nicht gegenüber dem Rückfluss, dann entsteht Beziehungsfluss aus gegenseitigem Geben und Nehmen.

Orientiere ich mich hingegen auf das was ich von anderen bekomme, wird über kurz oder lang der Rückfluss versiegen, weil der andere nichts mehr geben kann oder will.

Unser Ego versucht uns aber immer wieder klar zu machen, dass wir zuerst auf uns schauen müssen und das, was wir wollen, brauchen, erwarten, um in die Fülle zu kommen. Und genau dadurch schneiden wir den natürlichen Fluss von Geben und Nehmen oftmals ab.

G'sunder Egoismus

„Immer soll ich geben, soll ich helfen, soll ich für andere da sein! Warum immer ich?“ Was bringt mir das?“, schreit so manches Ego.

Wir brauchen unser Ego, weil wir als Mensch Grenzen haben. Es ist ganz wichtig, dass wir auf uns selbst schauen, denn was können wir für andere beitragen, wenn wir selbst aus dem letzten Loch pfeifen. Wenn wir nicht auf uns selbst schauen, dann brennen wir aus. Wir verbrennen wie eine Spritzkerze am Christbaum. Medizinisch wird das auch als Burnout-Syndrom bezeichnet.

Die eigenen Grenzen zu achten ist ganz wesentlich. Wir erleichtern uns aber das Leben und das unserer Mitmenschen, wenn wir unsere Grenzen nicht zu eng setzen und daran arbeiten sie immer weiter zu stecken.

Zum Du-orientierten Handeln gehört primär der Beitrag für den andern aber auch, dass wir uns für den Rückfluss vom anderen öffnen. Wer nichts annehmen kann, blockiert den Beziehungsfluss genauso, wie wenn er nichts beiträgt. Wer sich selbst nichts Gutes zukommen lassen kann, wer sich klein macht, der kann letztlich auch wieder weniger für andere beitragen.

Damit es uns selbst gut, geht müssen wir auf uns achten wie auf einen guten Freund. Ein Kollege von mir bezeichnete das als, „meinen internen Kunden betreuen“.

Daher braucht es täglich auch Zeit für unseren internen Kunden. Die Hl. Hildegard von Bingen sagte schon, dass man für sich mindestens eine Stunde am Tag bräuchte, sonst sei man kein Mensch.

Wellness ist in und überall können wir lesen, dass unser Körper genug Schlaf braucht, gesunde und ausgewogene Ernährung, frische Luft und Bewegung. Aber nicht nur unser Körper braucht Energietankstellen, sondern auch Geist und Seele. Es gibt hier eine Vielzahl von Möglichkeiten: Musik, malen, tanzen, schreiben aber auch Entspannungstechniken wie Joga, Meditation, Chi Gong, Tai Chi,...

Was immer Sie für sich selbst tun, wesentlich für den positiven, nachhaltigen Effekt ist Disziplin.

Um im Herbst die reifen Früchte zu ernten, muss der Bauer das ganze Jahr über arbeiten. So hat auch nicht jede Tätigkeit, die Fülle fördert unmittelbar Fülle zur Folge. Es braucht manchmal Disziplin und Dranbleiben bis sich Fülle einstellt. Mit der Disziplin, die ich hier meine, ist aber immer Selbst-Disziplin gemeint. Es geht nicht um von außen übergestülpten Drill, sondern um das eigene Erkennen, dass mir selbst auferlegte Disziplin mehr bringt, als sie mir kostet. Wenn ich einige Zeit weniger Esse und keinen Alkohol trinke, dann merke ich einfach wie's mir besser geht. Wenn ich regelmäßig Sport mache, dann merke ich nach einiger Zeit, dass ich mich vitaler und energiereicher fühle. Das schwierige ist aber das Anfangen und das Durchhalten bis die ersten positiven Zeichen sich einstellen. Ich empfehle daher die Tätigkeiten für unseren „internen Kunden“ wie Arbeitsaufgaben in den Timer einzutragen. Hilfreich zum Überwinden des eigenen Schweinehundes ist auch die Aktivität in einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu machen.

Ob wir wollen oder nicht, wir sind in verschiedenen Bereichen unseres Lebens immer wieder mit Mangelzuständen konfrontiert. Uns bleibt jedoch die Wahl ob wir konstruktiv oder destruktiv damit umgehen.

Nehmen Sie den Mangel an und heißen ihn willkommen?
Oder verdrängen und projizieren Sie ihn auf andere?

Messen Sie sich an sich selbst ?
Oder konkurrieren Sie mit anderen, indem Sie Ihre Mitmenschen oder/und sich selbst abwerten?

Überprüfen Sie Ihre inneren Einstellungen und Haltungen?
Oder sind immer die anderen Schuld an Ihrem Mangel?

Handeln Sie primär, um für andere etwas beizutragen?
Oder, um etwas von anderen zu bekommen?

Sind Sie offen für den Rückfluss an Geld, Liebe, Freude oder Lust, der Ihnen von Ihren Mitmenschen zukommt?
Oder fühlen Sie sich dabei schlecht oder gar unwürdig?

Achten Sie auf Ihren „internen Kunden“? Machen Sie regelmäßig und konsequent etwas für Körper, Geist und Seele?
Oder finden Sie keine Zeit dafür?

Mangel oder Fülle?

Eine Entscheidung, eine Herausforderung, jeden Tag, jederzeit!

Burnout-Syndrom

Charakteristische Merkmale und Symptome ¹⁾

1. Anfangsphase
 - Zusätzliches Engagement
 - Arbeitet nahezu pausenlos (fühlt sich unentbehrlich,...)
 - Beruf ist zentraler Lebensinhalt
 - Hyperaktivität
 - Nicht beachten eigener Bedürfnisse (essen, trinken, soz. Bedürfnisse, etc.)
 - Verdrängen von Misserfolg
 - Schlaflosigkeit
 - Mehr Alkohol, Tabak,...
 - Schwindel, Angst,...

2. Reduziertes Engagement
 - Distanzbedürfnis und Rückzug (KundInnen, KollegInnen,...)
Fehlzeiten, Überziehen von Pausen, verspäteter Arbeitsbeginn bzw. vorverlegter Arbeitsschluss....
 - Schuldzuweisung und Abwertung von sich und anderen (Desillusionierung)

3. Abbau und Verflachung
 - Verringerte kognitive Fähigkeiten, Motivation und Kreativität
(Ungenauigkeit, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit, Unfähigkeit zu klaren Anweisungen, Dienst nach Vorschrift, geringe Flexibilität, Negativismus, Widerstand gegen Veränderungen aller Art)

4. Psychosomatische Reaktionen
 - Schwächung Immunsystem
 - Schlafstörung
 - Herz-, Kreislauferkrankung
 - Wirbelsäulenerkrankung
 - Haut, Tinnitus
 - Verdauungsstörungen
 - Ängste (Panikattacken)
 -

5. Verzweiflung und Depression
 - Totale Sinn- und Hoffnungslosigkeit
 - Suizidgedanken
 - Aggression

1) Vgl. M. Burisch: Das Burnout-Syndrom, S. 25 f

Burnout Selbstdiagnose

Maslach-Burnout Inventory -Burnout Selbsttest

Der Test ist der verbreitetste und älteste Burnout Test (erfunden 1981 von Maslach & Jackson, überarbeitet 1986). Er untersucht drei Dimensionen

- Emotionale Erschöpfung (9 Fragen)
- Depersonalisierung (5 Fragen)
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit (8 Fragen)

Eine Bestimmung des individuellen Burnout-Grades ist nicht möglich mit dem Test. Er dient lediglich dazu Hinweise zu geben.

Anleitung:

Beantworten Sie die Fragen mit Ja / Nein, indem Sie Ja / Nein umkreisen. Zählen Sie nun alle Kreise der ersten Spalte / linke Seite. Wenn Sie mehr als 10 Punkte erreichen, sind Sie (lt. Maslach-Burnout-Inventory-Test) Burnout-gefährdet.

1. Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional erschöpft.	Ja	nein
2. Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages verbraucht.	Ja	nein
3. Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.	Ja	Nein
4. Ich kann es leicht verstehen, wie andere Menschen über bestimmte Themen denken.	Nein	Ja
5. Ich habe das Gefühl, einige andere Menschen so zu behandeln, als wären sie Objekte.	Ja	Nein
6. Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten, strengt mich an.	Ja	Nein
7. Ich gehe erfolgreich mit den Problemen anderer Menschen um.	Nein	Ja
8. Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.	Ja	Nein
9. Ich habe das Gefühl, durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen zu beeinflussen.	Nein	Ja
10. Ich bin Menschen gegenüber abgestumpfter geworden, seit ich diese Arbeit ausübe.	Ja	Nein
11. Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.	Ja	Nein
12. Ich fühle mich sehr energiegeladen.	Nein	Ja
13. Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert.	Ja	Nein
14. Ich habe das Gefühl, in meinem Beruf zu hart zu arbeiten.	Ja	Nein
15. Es interessiert mich nicht wirklich, was mit anderen Menschen geschieht.	Ja	Nein
16. Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich zu sehr.	Ja	Nein
17. Mir fällt es leicht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	Nein	Ja
18. Ich fühle mich angeregt, wenn ich eng mit anderen Menschen zusammen bin	Nein	Ja
19. Ich habe viele lohnende Ziele bei meiner Arbeit erreicht.	Nein	Ja
20. Ich habe das Gefühl, am Ende meiner Weisheit zu sein.	Ja	Nein
21. Bei meiner Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen gelassen um.	Nein	Ja
22. Ich habe das Gefühl, dass mir manche Menschen bzw. deren Angehörige für manche ihrer Probleme die Schuld geben.	Ja	Nein

Tipps zur seelischen Balance

1. **Bilanzieren.**
 - Was bringt mir Energie/ was kostet mir Energie.
2. **Sich selbst und andere annehmen und wertschätzen**
3. **Eigene Grenzen wahrnehmen und kommunizieren**
4. **Reduzieren**
 - Ziele und eigene Erwartungen
 - Arbeitsstunden, 3 Wochen am Stück auf Urlaub gehen, Kur, Erholung...
 - Aufgaben, Freizeitverpflichtungen (ehrenamtliche Tätigkeit,.....)
 - Erreichbarkeit (Handyfreie Zeiten, Bürotür zu gewissen Zeiten zu machen...)
 - Medienkonsum (Fernsehen, Radio, Internet, E-Mails nur 1x/Tag abrufen....)
5. **Gesund leben**
 - Ernährung ,regelmäßige Bewegung (ohne Leistungsanspruch!), ausreichend Schlaf
6. **Regelmäßige Freiräume zum Entspannen und Kraft tanken**
7. **Atempausen während des Tages einschieben**
 - Mindestens alle 2 Stunden eine Atempause (3min.) oder Besuch „Kraftplatz“
8. **Kleine, leicht erreichbare Ziele setzen und bei Erreichung sich selbst belohnen**
9. **Sich den eigenen Lebenszielen bewusst werden.**
10. **Gespräche mit Vertrauenspersonen suchen (FreundIn, Coach, Therapeut...)**