

Montag, 27. Juni 2005

Die Absicht zählt

Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie doch Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

aus:

Watzlawick, Paul

Anleitung zum Unglücklichsein

Anleitung zum Unglücklichsein(Book)Paul WatzlawickReleased: November 2003

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 22:34

Was ist Stress ?

Stress bedeutet ein Missverhältnis zwischen einer gestellten Anforderung und der Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten.

Stressauslösende Situationen sind solche, die Schaden/Verlust/, Bedrohung und/oder Herausforderung beinhalten.

Wichtig ist dabei die subjektive Bewertung

Es geht

um die Erwartung einer Anforderung

um den Anspruch, nach der die eigene Reaktion beurteilt wird

um das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Mittel ‡ Unterstützung

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 22:20

Gesundheitsförderung im Betrieb

Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen und Dienstleistungsorganisationen hängen in zunehmendem Maße von Motivation und Leistungsfähigkeit ihrer Beschäftigten ab, deren Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich von ihrem Wohlbefinden und ihrer Gesundheit abhängen.

Attraktive Arbeitsumwelten bieten

1. Interessante Aufgaben
2. Kollegiales Betriebsklima
3. Eigenständige Verantwortung
4. Angemessenes Einkommen
5. Gute Weiterbildung
6. Kooperativer Führungsstil
7. Flexible Arbeitszeiten

8. Hohes fachliches Niveau
9. Gute Aufstiegschancen

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 22:17

Gesundheit

Gesundheit bedeutet sich an die Gesundheit zu erinnern.

Haben Sie pro Tag 20 min Zeit sich zu erinnern ??

Wir sorgen uns um alles mögliche nur nicht um das Heil unserer Seele. Aber solange ich lebe ist es nicht zu spät sich daran zu beteiligen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheitsinnovation um 22:08

Quellen innerer Kraft

Unsere Ressourcen sind oft verborgen unter einer dicken Schale. Wenn ich an den inneren Kern herankommen, in dem - in nuce - alle Kraft gesammelt ist, dann wird neue Energie in mein Denken und Tun fließen, dann wird etwas in mir aufblühen. In jedem von uns ist dieser Kern, voller Energie, voller Verheißung. (Anselm Grün)

Der Mensch hat in jedem Augenblick alles zu Verfügung was erbraucht. In diesem bewußtsein zu leben ist lernbar. Wir können üebend daran arbeiten immer mehr Mensch zu werden, indem wir lernen uns zu entspannen und zu meditieren, es braucht einfach ein paar Minuten, die Bereitschaft zu LERNEN.

Seminar KURZENSPANNUNG am Arbeitsplatz erfolgreich durchgeführt für renommierte österreichische Firmen wie AMS, Arbeiterkammer O.Ö., Krößwang, etc...
www.rund-um-selbst.com; www.change2.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 21:55

Mensch

Ich sage Ihnen mein Lieber: `Sie leben unter ihren Niveau.`

Der Mensch hat die Aufgabe immer mehr Mensch zu werden.

Die Arbeit an sich ist die Arbeit an sich.

Nur der ist ein Mensch, der sich dem süßen Nichts-Tun hingeben kann. (Cicero)

Mehr davon unter : www.monoblog.de

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 21:53

Entstehensbedingungen

Wesentliche Entstehensbedingungen und Nährboden für Burnout:

- Zugehörigkeit zu unterschiedlichen Wertsystemen
- zu hohe Ideale und Erwartungen
- Häufung von lebensphasenspezifischen Belastungen
- körperliche und psychosomatische Risikofaktoren
- Dauerstressbelastung die positiv verstärkt wird
- sehr plötzliche Lebensumbrüche
- Zukunftsängste
- summatorische Lebensbelastungsfaktoren

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 21:51

Einzelcoaching im SBZ

Burnout Einzelcoaching

Das Burnout-Coaching arbeitet daran einen Burnout Prozess abzufangen, ihn in sinnvolle und sinnliche Bahnen zu lenken und eine positive Entwicklungsrichtung der Individuation zu unterstützen, indem ein Verständnis der Hintergründe und Zusammenhänge dieser komplexen 'Leistungserkrankung' geschaffen wird.

Eine neue bessere Selbstwahrnehmung, Selbststeuerungsfähigkeiten, Selbstheilungs-kräfte und die gesunden Selbstgestaltungspotentiale des Individuums werden in ihrer Entfaltung gefördert.

Die Begleitung erfolgt über ein Basispaket von 5 Doppelstunden (je 1,5 Stunden), das jeweils eine Kombination an Reflexion, Erlernen von Entspannungsmethoden, Aufklärung, körpertherapeutisch stützenden Einflussnahmen und individueller Beratung darstellt.

Gearbeitet wird insbesondere an:

- der Auffaltung der verschiedenen Ebenen und Einflüssen der komplexen Lebenssituation
- Individuellen Faktoren der Persönlichkeit und Lebensphase
- destruktive Ideale, Selbstschutz, Lebenswerte
- Soziales Umfeld und Beziehungsfaktoren
- förderliche und hinderliche Beziehungen
- Zugehörigkeit zu verschiedenen Wertsystemen
- Gesellschaftliche Entwicklung
- Beschleunigung
- Psychoökonomische Bedingungen

- der unmittelbaren Stärkung der eigenen Handlungs- und Heilungspotentiale
- Entspannungsübungen anwenden lernen
- Zustandsänderungskompetenz unterstützen
- Unterbrechen von destruktiven Prozessen, Haltungen, Zuständen
- Körpertherapeutische Unterstützung

- der Begleitung in der langsamen Reduktion der Belastungsfaktoren
- Reaktivierung von lebensförderlichen Werten und Interessen
- Lebensausrichtung und bewusste Lebensgestaltung - life balance

Mag. Norbert Krennmair
SBZ, Pollheimerstraße 2, Wels
Mobil: 0699-15552555

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 21:47

Stress oder burn-out ?

Interview mit Dr. Dagmar Ruhwandel (37) Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie: In men's health 06/2005

Wie unterscheidet sich einfacher Stress von Burn-out ?

R: Von normalem Stress erholen Sie sich wieder, vom Burnout ohne Hilfe nicht, denn eines der wichtigsten Symptome ist der Verlust der Regenerationsfähigkeit.

Gibt es weitere Anzeichen dafür ?

Das eindeutigste ist Gleichgültigkeit. Wenn man vom Kopf her weiß, dass man sich freuen oder ärgern müsste, aber innerlich leer ist, ist man mitten im letzten Burn-out Stadium .

Gibt es frühere Warnzeichen ?

Man sollte es ernst nehmen, wenn man gereizt ist, sich vor Kollegen und Kunden zurückzieht, Gespräche vermeidet oder sich in Meetings kaum noch beteiligt. Das Maß setzt dabei die Persönlichkeit.

Wer ist besonders gefährdet ?

Menschen mit nur wenig sozialem Rückhalt, wobei der Rückzug von Freunden und Familie auch der Beginn eines Burn-out sein kann. Ein Teufelskreis. besonders gefährdet ist auch, wer ungern Hilfe annimmt. Damit ist das Delegieren in Job und Alltag gemeint, aber auch das Akzeptieren von Unterstützung bei Problemen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 21:35

workoholic

Drei oder mehr ja-Anworten auf die folgenden Fragen bedeuten das Sie wahrscheinlich arbeitssüchtig sind: (Quelle `workoholic Anonymus: In: Arbeit als Weg, C. Whitmeyer , Spirti Fischer).

1. Haben Sie mehr Freude an ihrer Arbeit als an ihrer Familie oder an etwas anderem ?
2. Gibt es Zeiten , in denen die Arbeit Ihnen ganz leicht fällt, und andere Zeiten, wo Sie nichts schaffen ?
3. Nehmen Sie sich Arbeit mit ins Bett ? zum Wochenende ? in den Urlaub?
4. Sprechen Sie am liebsten oder am meisten über Ihre Arbeit ?
5. Arbeiten Sie mehr als 40 Stunden in der Woche ?
6. Machen Sie aus Ihren Hobby geldbringende Unternehmungen ?
7. Übernehmen Sie die volle Verantwortung für das Ergebnis ihrer Arbeit ?
8. Haben Ihre Verwandten und Freunde es aufgegeben, von Ihnen Pünktlichkeit zu erwarten ?
9. Übernehmen Sie zusätzliche Aufgaben, weil Sie befürchten , dass diese sonst unerledigt bleiben ?
10. Unterschätzen Sie die zeitliche Dauer eines Projektes und hetzen dann, damit es rechtzeitig fertig wird ?
11. Glauben Sie dass es in Ordnung ist, lange zu arbeiten , wenn man seine Arbeit gerne tut ?
12. Haben Sie wenig Geduld mit Menschen , die neben Ihrer Arbeit noch andere Prioritäten haben ?
13. Befürchten Sie , dass Sie Ihre Stelle verlieren oder versagen, wenn Sie nicht hart genug arbeiten ?
14. Machen Sie sich ständig Sorgen um die Zukunft, selbst wenn alles gut geht ?
15. Sind Sie voller Energie, und konkurrieren Sie bei allem , auch beim Spielen ?
16. Sind Sie gereizt, wenn man Sie bittet, mit Ihrer Arbeit aufzuhören und etwas anderes zu tun ?
17. Haben sich Ihre langen Arbeitszeiten negativ auf Ihre Familie und auf andere beziehungun ausgewirkt ?
18. Denken Sie an Ihre Arbeit, wenn Sie Auto fahren, beim Einschlafen oder wenn andere reden ?
19. Wenn Sie alleine für sich essen, arbeiten oder lesen sie dann dabei ?
20. Glauben Sie, dass mehr Geld die anderen Probleme in Ihrem Leben lösen wird ?

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 18:21

Mittwoch, 22. Juni 2005

Entspannung

Die fünf Arten der Gelöstheit:

1. Gelöstheit durch volle Beteiligung an dem was wir gerade tun.
2. Gelöstheit durchn Selbst(Wertschätzung) und Verzicht auf Erklärungen, Zuschreibungen, Kritik über /an uns und an anderen.
3. Gelöstheit durch das Erfüllen dessen, was wir zu tun haben.
 - a. Worin finde ich Erfüllung ?
 - b. Was ist notwendigerweise zu tun.
4. Gelöstheit die durch die Freiheit von Anhaftungen entsteht.
 - a. Freiheit von falschen Werten – Eigenwilligkeit
 - b. Freiheit von Schuld – das tun können was ich für richtig halte
 - c. Freiheit von Angst – Vertrauen in das Leben
 - d. Freiheit von Einsamkeit – für sich sein können
 - e. Freiheit von Orientierungslosigkeit – einem Stern folgen
5. Gelöstheit, die durch richtigen Umgang mit Energie entsteht.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Körperintelligenz um 10:19

Verspannung

BREEMA® – Verspannung

Ein Freund war von einer langen Reise zurückgekehrt. „ Wie geht es ?, fragte ich.
„ Schlecht“, sagte er. „ Mein Haus fällt auseinander. Das Dach ist undicht, die Grundmauern haben Risse, sogar Termitenschäden habe ich entdeckt.“
„ Wie lange warst du weg ?“, fragte ich.
„ Fast ein Jahr.“
„ Fast ein Jahr und dein Haus ist in einem derart schlechten Zustand ? Wie alt bist du ?“, fragte ich. „Dreißig.“
„ Dreißig Jahre hast du nicht in deinem Körper gewohnt, was glaubst du was da wohl los ist ?“

Es gibt fünf Arten der Verspannung:

1. Verspannung, die entsteht, wenn wir kein Interesse daran haben, uns an dem zu beteiligen, was wir gerade tun und wo wir gerade stehen.
 2. Verspannung, die durch unsere Kritik an uns selbst oder an anderen entsteht, un durch Kritik andere an uns.
 3. Verspannung, die dadurch entsteht, dass wir nicht erfüllen, was wir zu tun haben.
 4. Verspannung, die durch Sorgen und Angst entsteht.
 5. Verspannung, die durch falschen Umgang mit Energie entsteht.
- www.breema.com

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 10:17

Dienstag, 21. Juni 2005

Lebenskunst

"An uns selbst liegt es, dass wir glücklich werden. Ist leben also eine Kunst ? Anselm Grün sagt: Ja - und jeder kann diese Kunst lernen. Seine Einsicht: Es bringt nichts, sich unter Druck zu setzen. Wer überzogene Ansprüche hat, steht sich selbst im Weg. Wer gut zu sich ist, hat es im Leben leichter. Worauf es ankommt ? Erkennen, was wirklich wichtig ist, innehalten statt hetzen. Dinge reifen lassen und seinen eigenen Rhythmus suchen. Das rechte Maß in allem finden. Tun, was Leib und Seele gut tut. Sich selbst und andere mit nachsichtigen Augen betrachten. Darin besteht die Kunst: sich tief auf das Leben einzulassen - und offen bleiben für das Überraschende, das das Leben bereit hält - für jeden und für jede. jeden Tag." In: Anselm Grün: Buch der Lebenskunst Buch der Lebenskunst(Book)Anselm GrünReleased: Juli 2002

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 15:53

Depression-die Last der Freiheit

Die Karriere der Depression beginnt in dem Augenblick, in dem das disziplinarische Modell der Verhaltenssteuerung, das autoritär und verbietend den sozialen Klassen und den beiden Geschlechtern ihre Rolle zuweist, zugunsten einer Norm aufgegeben wird, die jeden zu persönlicher Initiative auffordert: ihn dazu verpflichtet, er selbst zu werden. Die Konsequenz dieser neuen Norm ist, dass die Verantwortung für unser Leben nicht nur in uns selbst liegt, sondern auch im kollektiven Zwischenmenschlichen. Dieses Buch wird zeigen, dass die Depression die genaue Umkehrung dieser Konstellation ist. Sie ist eine Krankheit der Verantwortlichkeit, in der ein Gefühl der Minderwertigkeit vorherrscht. Der Depressive ist nicht voll auf der Höhe, er ist erschöpft von der Anstrengung, er selbst sein zu müssen. In: Alain Ehrenberg: Das erschöpfte Selbst. Campus

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 15:46

Lebens-Er-Mutigungen

Ein Tropfen Vertrauen ist mehr als ein Meer an Information.

Ich bin Vorhanden um das anzunehmen was vorhanden ist.

Wie kann ich dem inneren Punkt (Ort) näher kommen, der alles weiß, der heil ist, Fülle hat, Kraft gebirt, Mut gibt, und erlaubt ?

Die Kostbarkeit dieses Augenblicks ist alles was das Leben dir gibt.

Wenn du jetzt nicht Du selbst bist, dann bist du's nie. Jetzt gerade eben ist der beste Zeitpunkt, das zu tun, was du immer tun wolltest.

Die Sonne scheint ob du's merkst oder nicht.

Du musst nichts erreichen. Sei einfach.

Unser Becher muß größer werden, damit wir mehr Wirklichkeit empfangen.

Mein Lieber ich sage Ihnen: Sie leben unter ihrem Niveau.

In jedem Menschen schlummert eine Werdegestalt.

Mische Tun und Nicht-Tun, dann lebst du in Freude.

Entdecke in deiner Seele Rosewngarten um Rosengarten.(Rumi)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 15:31

Lebens-ER-Mahnungen

Solange ich lebe ist es nicht zu spät sich daran zu beteiligen.

Wenn ihre Fähigkeit sich abzumühen, ihre Fähigkeit zu genießen übertrifft sind sie langsam am Ende.

Ich sage Ihnen mein Lieber: Sie leben unter Ihrem Niveau.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:51

burn-out Ursachen

Zugehörigkeit zu mehrfach verschiedenen Wertsystemen
Fischerhütte und Porsche; Firmenkultur - Beziehungskultur - soziales Umfeld
Zu viele Veränderungen in der Zeit - die Hölle der Möglichkeiten
e-mails, handy, Verträge, Freizeitangebote,.....
Hohe Verantwortungsbereitschaft bei steigendem Leistungsdruck
Zuviele Aufgaben ohne die Fähigkeit loslassen zu können
Mangelnde Selbstkultur - für sich Sorgen können
Vernachlässigung in der Wohlstandsgesellschaft
Emanzipatorische Rollenveränderungen
Unsicherheiten als Mann , als Frau über gut und richtig
Doppelstandards in den Lebenswerten
Mehrere Beziehungen zugleich
Verlusterfahrungen
Keine Zeit für Trauer, Schwäche, Verarbeitung

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:45

burn out & Selbst sein

Es ist schon interessant das der Weg ins burn-out mit sein Stufen eigentlich sehr den Beschreibungen von höheren ENTWICKLUNGSPROZESSEN ähneln, wie sie in spirituellen Wegbeschreibungen zu finden sind. Man kann burn-out auch als entglittene Individuationskrise ansehen. Nur menschen die NETflammt sind können ausbrennen. Das begeistert sein von dem was man tut, führt in ein mehr des Selben . Jeder Mensch der seine ganze Energie auf eine Sache richtet entflammt und dann verbrennt alles unnötige. Das ist auch beschleunigte Entwicklung, allerdings sind nicht alle Phasen dieser Entwicklung angenehm. Denn das Loslassen sich lösen von Vielem tut auch weh. Aber mit dem Leben ist es wie mit der Atmung. Nur wenn man ganz ausatmet , kann man wieder voll einatmen. Das bedeutet: nur wenn man sein bisheriges Leben wirklich `innerlich` loslassen kann, kann man ein Neues beginnen. Schon Goethe sagte: `Wenn du das nicht hast dieses `stirb und werde´, bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.
Wenn wir tief drinnenstecken gibt es immer auch einen Teil in uns der hoch hinaus will. Wenn wir zu hoch gesegelt sind , gibt es immer wieder etwas das uns nach unten zieht.
So heißt es beim heiligen Johannes: `Ich werde hochgezogen von deinem Licht und herabgezogen von meinem eigenen Gewicht.` Es zeigt sich das viele burn-out gebeutelte wieder zu tieferen Lebenswerten und subtiler Lebendigkeit finden.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 13:31

burn-out ?

Burn out bedeutet sich selbst bei dem Versuch zu zerstören, unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu verwirklichen, die selbstgesetzt oder vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen sind (Freudenberger)

Burn out bedeutet den Versuch Ziele, Wünsche und Bedürfnisse, die nicht (mehr) oder nur unter Hintanstellung der meisten anderen Ziele zu realisieren sind (Burisch)

Die Literatur kennt folgende weitere Beschreibungen:

- Erfahrung körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung (Pines)
- Nicht in den eigenen Schuhen stehen. (Fremdgesteuert)

- Syndrom aus
 - 1) emotionaler Erschöpfung,
 - 2) Depersonalisierung und
 - 3) reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit (Maslach, Jackson)

- 1) Verlust an Gefühl und Empfindung, Mangel an Zuversicht, Interesse und Vitalität
- 2) Negative oder unangemessene Einstellung in bezug auf Kunden, Reizbarkeit, Verlust an Idealismus, Rückzug, Versachlichung
- 3) Depression, niedrige Arbeitsmoral, verminderte Produktivität und Leistungsfähigkeit

- Sich entleeren, die eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen erschöpfen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:28

burn-out Symptomliste

Symptome:

Gesundheit:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Häufige bzw. chronisch Erkältungen, Infektionen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Magen-Darmstörungen, Ulcus
- Plötzlicher Gewichtsverlust bzw. –zunahme
- Chronische Verspannungen, Bandscheibenprobleme
- Erhöhte prämenstruelle Spannungen
- Zyklusverschiebungen, Ammenorrhoe
- Arbeitsunfälle durch risikoreiches Verhalten
- Bluthochdruck
- Diabetes, Asthma (je nach Prädisposition)

- Erhöhter Konsum von Nikotin, Alkohol, Tabletten, Kaffee ect.
- Risikoreiches Verhalten, Unfälle
- Starke Stimmungsschwankungen

Psychisch

- Hyperaktivität bzw. Antriebslosigkeit
- Erhöhte Reizbarkeit, Aggression
- Emotionale Distanzierung, Verflachung
- Paranoia
- Abnehmende emotionale Kontrolle
- Undefinierbare Ängste,
- Panikattacken
- Konzentrationsschwäche
- Erhöhte Neigung zum Tagträumen
- Nervöse Ticks
- Zwanghaftes Verhalten?

Sozial

- Isolierung von Kollegen (bzw. Überbeanspruchung dieser)
- Mechanisierung der Klienten/Kunden-Beziehung
- Erhöhte Konflikthäufigkeit mit andern
- Soziale Isolierung (Arbeit deckt persönliche und soziale Bedürfnisse ab)
- Familiäre Probleme

Zynismus
Langeweile
Größenwahn
Misstrauen (Kollegen, Vorgesetzten, Supervisoren ggüber)
Rechthaberei
Überkritische Haltung anderen gegenüber
Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Machtlosigkeit, Bedeutungs- und Sinnlosigkeit

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:27

Patientsicht

Die folgenden Zeilen sind eine Patientenreflexion nach einem burn out Coaching Prozess

Es war nicht immer einfach die neuen Anregungen anzunehmen. Begonnen hat dies mit der Empfehlung meines Psychiaters, der meine Lebensgeschichte schon länger kannte. Burn Out, Depression – das waren die bedeutungsschweren Worte, die mich trafen im Kontext seiner medizinischen Ausführungen. Eine therapeutische Unterstützung bräuchte ich. Und er empfiehlt mir ein Medikament, das dazu beiträgt gleichmütig zu werden – Angst, Sorgen und Bedenken werden von der Agressivität befreit, sie schmerzen nicht mehr, bleiben aber nüchtern wahrnehmbar. Für Freude und Begeisterung gilt dasselbe in entsprechender Weise.

IMMER WISSEN, WAS ALS NÄCHSTES KOMMT

Ein Burn-Out Coaching sollte also die therapeutische Maßnahme sein. Einen einfachen Folder mit bedeutungsschweren Worten und dem Namen des potentiellen Retters nehme ich mit. Ich fahre nach Hause und heule stundenlang; der Boden auf dem ich gebaut habe bricht weg, ich habe keinen Schimmer wie es weiter geht, was ich tun soll. Über all die Jahre hinweg habe ich immer gewußt was zu tun ist, was der nächste, übernächste Schritt ist. Probleme und Herausforderungen waren mein Futter und ich war stolz auf meine Lösungen. Für mich und andere hatte ich Trost, Rat – je nachdem was gebraucht wurde. Ich war ehrgeizig, setzte mir selbst Ziele und ließ mir welche setzen, die ich zu meinen erklärt habe. Ich war immer in Bewegung. Und nun – Sendepause, Stillstand, Nichtwissen.

Recherchen im Internet über Burn Out ergänzen die bisher gehörten Information meiner Ärzte. Es ist also eine Krankheit und keine Modeerscheinung wie etwa Bungee Jumping - die pseudoaufklärerischen Artikel, die ich bis dahin in den Medien vorfand, haben mich also getäuscht. „Bahnt sich über Jahre hinweg an, eine Meßeinrichtung ähnlich der Erdbebenskala über 12 Stufen gibt den Schweregrad an. Eigene Bedürfnisse vernachlässigen, körperliche Beschwerden, Schlaflosigkeit, Zynismus gegenüber anderen.“ Das sind einige Symptome auf dem Weg in die geschlossenen neurologische Abteilung oder Abteilung für Herzinfarktpatienten – wenn der Erkrankte/die Erkrankte nicht rechtzeitig den Mut fasst und sich jemandem anvertraut.

Ich hatte sehr wohl Ahnungen (Intuition?), daß es an der Zeit wäre, die Lügen die mir mein Verstand (seit Jahren?) auftischt, endlich zu hinterfragen– ohne diese Ahnungen jedoch Taten folgen zu lassen. Der Verstand meinte auch, wenn ich zu hinterfragen beginne, könnte ich auch darauf stoßen, daß das wofür ich meine Energie gebe, nicht das richtige für mich ist. Oder dass ich ganz andere Kraftquellen benötige als ich derzeit nutze. Das wäre unbequem. Dann müßte ich was ändern. Vorerst mußte ich aber erkennen, daß ich meinem Kopf überhaupt mein gesamtes Tun bestimmen ließ. Ja, was gibt's den sonst noch außer dem Verstand, der einem sagt was gut und richtig ist? Bis zu diesem Zeitpunkt war da nix anderes.

MIT EINEM COACH LEBEN LERNEN

Das sollte sich ändern. Es wird sich herausstellen, daß mein Facharzt für mich einen Therapeuten auswählte, der seine Klienten den Weg zur Brücke von der Kopfwelt in die Sinn(es)welt und spirituelle Welt aufzeigt. Die erste Stunde beim Choach diente dem gegenseitigem Abtasten. Er machte sich ein Bild von mir, indem er mich reden ließ (so schien es mir) und beobachtete. Ich ließ mein Gefühl entscheiden ob ich ihn und seine Begleitung haben wollte. Nach mehr als 60 min war für mich klar, daß er mit seiner von mir vermuteten Erfahrung und Kompetenz und vor allem mit seiner Wirkung als Mensch auf mich mein „Weggefährte“ sein wird.

Die Suche nach dem Sinn sei ein zentrale Frage im Leben eines Menschen – war so eine These, die er in den Raum stellte. Meine 1000 Fragezeichen hinter der Stirn konnte er wahrscheinlich nicht sehen – es sei denn, meine fragenden Augen hätten mich verraten. Was sei für mich wirklich wichtig im Leben? Das Denken und Fühlen ist dort wo der Körper

ist – dann sei jemand in seiner Mitte. Das klang nach einem anstrengenden Weg, solchen Themen hatte ich mich nur sehr oberflächlich bis gar nicht gewidmet, Literatur mit solchen Inhalten habe ich eher gemieden. Aber er konnte mich nicht abschrecken.

In der Mitte seiner selbst sein. Dieses Sein, diese Empfindung dazu wahrnehmen gelingt mit einer ganz einfachen Übung. Jedes Mal beim Betreten eines Raumes = beim Überschreiten einer Schwelle den rechten Fuß aufsetzen. So hatte ich einfaches ein Bild, eine Empfindung dazu, was „in der Mitte sein“ meint. Mir wurde bewußt wie oft und wieviel Zeit ich quasi zerrissen durch den Tag eilte. Sogar in meiner nun streßreduzierten Phase, befand sich mein Kopf/Denken nicht immer dort wo sich mein Körper und Fühlen gerade befand. Ich brauche diese praktischen Anleitungen. Damit ich ein „was ist wenn“, von einem „was ist wenn nicht“ unterscheiden kann.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:22

Montag, 20. Juni 2005

Die Zeit der Workaholics

(born out of burn –out)

Arbeit. Ausgebrannt, müde, lustlos - Burn out hat in der rauen Wirklichkeit das Zeug, zur neuen Volkskrankheit zu werden.

Das Problem liegt auf der Hand: In einer Leistungsgesellschaft wie der unseren fällt es schwer, Kraftlosigkeit zuzugeben. Angesichts der Arbeitsmarktsituation auf der einen und eines hohen Lebensstandards auf der anderen Seite ist es nahezu unmöglich, inne zu halten, sich eine Schwäche nicht nur bewusst zu machen, sondern auch Zeit zu investieren, um wieder stark zu werden. „In den letzten 3 Jahren haben sich die Stresssymptome bei den Menschen um 70 Prozent gesteigert. (Vor allem sind es auch) Meist sind es Führungskräfte, die akut burn-out-gefährdet sind, ein Ausfall bedeutet erheblichen wirtschaftlichen Schaden“, erklärt Mag. Norbert Krennmair, Wirtschaftspsychologe und Gründungsmitglied der Beratergruppe change2 in Wels. Einer seiner Arbeitsschwerpunkte ist Burn-out-Coaching.

Die Signale erkennen.

Immer mehr Firmen sehen dem Problem aber ins Auge und nehmen ihre Verantwortung den Mitarbeitern gegenüber wahr. „Bei einem Problem immer nur die Brennstäbe zu wechseln kann sich auf Dauer kein Unternehmen leisten“, bringt Szilard Zimanyi einen Vergleich. Er arbeitet als Leiter des Personal-Management-Service und des Informations- und Organisationsmanagements des E-Werk Wels in Sachen Burn-out-Coaching eng mit Krennmair zusammen. „Im Rahmen von Veränderungsprozessen, wie sie bei uns in den letzten Jahren in Gang gebracht wurden, ist es besonders wichtig, schleichende Überlastungen der Mitarbeiter rechtzeitig zu erkennen und zu stoppen“, so Zimanyi, der für seine Aktivitäten auch vom Vorstand des Unternehmens volle Unterstützung hat. Begonnen hat man im E-Werk Wels mit einem Führungskräfte-Coaching. „Als Personalentwickler muss man einfach über den Tellerrand hinausschauen und Signale erkennen“, so der engagierte Personalist. Er hat etwa die Tatsache, dass die Zeitausgleichs- und Urlaubsrückstellungen rasant im Ansteigen begriffen waren, als ein solches Signal erkannt: Im Rahmen der Umstrukturierungen hatten die neuen Business-Unit-Leiter ambitionierte Vorgaben zu erfüllen, die deutlich mehr Arbeitseinsatz zur Folge hatten. Damit blieb weder für das Familienleben noch für ein Auftanken der Batterien am Wochenende Zeit. Hätte man dem tatenlos zugesehen, dann wäre ein Ausbrennen der maßgeblichen Mitarbeiter die logische Folge gewesen. Heute sind die Coaching-Items jedenfalls fix im Unternehmen integriert und die Mitarbeiter aller Ebenen können davon Gebrauch machen. „Natürlich hat die Tatsache, dass sich die Geschäftsführung Gedanken über das Befinden der Belegschaft macht, auch eine sehr motivierende Wirkung gehabt“, freut sich der Personalist Zimanyi.

Die Haltung ändern.

„Die Anforderungen des globalen Marktes sind nun einmal hart – 30 Prozent mehr Leistung für das gleiche Geld“, beurteilt Norbert Krennmair generell die Lage. Was nicht heißt, dass man mit Aussteigen und Verweigern reagieren soll. Es gibt auch andere Möglichkeiten. „Mit den richtigen Methoden kann sich der Organismus innerhalb weniger Sekunden regenerieren und entspannen. Hier kann man sich also leicht selbst helfen“, so der Psychologe und Coach, der einige typische Warnzeichen für beginnendes Burn out nennt: Die Gefühlskultur verarmt, man spürt sich selbst nicht mehr und hat immer öfter das Gefühl, „daneben“ zu stehen. Auch fehlende innerliche Beteiligung und das nur mehr halbherzige Erledigen von Aufgaben sind erste Anzeichen, dass man ausgebrannt ist. „Es geht nicht darum, den Job zu verlassen, sondern seine Haltung zu ändern. Gelingen kann das, indem man sich die krankmachenden Prozesse bewusst macht, sie unterbricht und gemeinsam mit einem Coach eine neue Herangehensweise erarbeitet“, erklärt Krennmair, der nicht nur die Schnelllebigkeit, sondern auch das Wegbrechen jeglicher Sicherheit als großes, angstbehaftetes Thema bei seinen Klienten??? (ist o.K.) sieht. „Man kann nicht aus dem System entfliehen, man soll sich nur von Zeit zu Zeit entkoppeln und Selbstkultur pflegen“, rät er. In die gleiche Richtung argumentiert auch Szilard Zimanyi. „Die Arbeit soll Spaß machen und man muss auch Zeit haben, zu leben“.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 16:21