

BURN-OUT

Grundlegendes Gleichgewicht schaffen.



Das Spiel mit dem Feuer

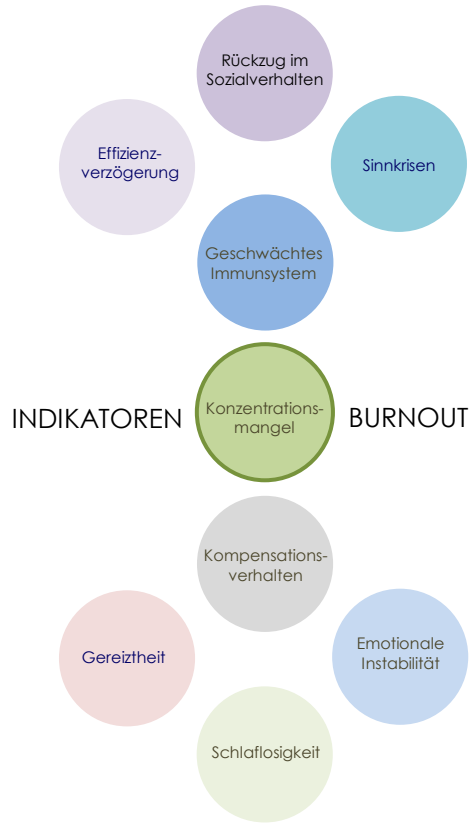
Wenn die Seele den Atem verliert.

Burn-out ist in allen gesellschaftlichen Schichten präsent. Mit dem Begriff wird ein Zustand der inneren Leere und der seelischen Verausgabung bezeichnet bei der die Betroffenen nicht nur ihre wiederaufladbaren Energien abgegeben haben, sondern in ihrer Substanz angegriffen und geschädigt sind.

Körperliche Krankheitszeichen gehören dazu, weil Körper, Geist und Seele eine unzertrennliche Einheit bilden. Ein solcher Zustand kann durch eine einseitige Belastung, Krisen oder Widrigkeiten im Lebensumfeld und ein daraus mangelndes Gleichgewicht von Geben und Nehmen im energetischen Haushalt verursacht werden, woraus psychische und physische Erschöpfungszustände resultieren. Mehrere gleichzeitig auftretende Symptome führen schliesslich zu Störungen im Organismus bis hin zum Kollaps.

Die Tragik des Burnouts besteht darin, dass man irrtümlicherweise glaubt, es treffe nur die Anderen und sich selber schliesst man aus. Dadurch werden wichtige Anzeichen im Anfangsstadium verkannt oder auch bewusst ignoriert und mit einfallreichem Kompensationsverhalten kaschiert.

Anzeichen erkennen und richtig deuten.



Orientierung & Führung

Eigenverantwortung

Die beste Burnout-Prophylaxe setzt sich aus verschiedenen aber tragenden Elementen zusammen. Grundsätzlich muss eine Balance zwischen Geben und Nehmen hergestellt werden – ganz nach unserem natürlichen Verhalten von «Einatmen und Ausatmen». Durch diesen natürlichen Indikator können Menschen einen bewussten Rhythmus praktizieren. Bei vielen besteht die grösste Hürde darin, ein «NEIN» auszusprechen, weil damit verbunden auch eine Zurückweisung einhergeht. Die Angst, die Zuneigung des Umfeldes zu verlieren, hemmt viele vor dieser wichtigen Verhaltenskompetenz.

Dieses «NEIN» ist jedoch ein ganz wichtiger erster Schritt und verspricht ehrliche Zuneigung und eine hohe Akzeptanz.

Sehr wichtig ist auch die Aufarbeitung von Glaubenssätzen und Musterverhalten im eigenen familiären Umfeld. Denn Klarheit passiert erst durch Klärung und deren restlosen Verarbeitung. Bei der Bewältigung dieser Themenbereiche ist es sehr wichtig, dass sie psychologisch und mit geführter Reflektionstechnik beleuchtet, jedoch nicht immer wieder ins «Rampenlicht» gestellt werden.

In diesem gegenseitig vertrauenden Coachingprozess arbeiten wir mit der «Methodik Museum» und können nachhaltig wirkende Erfolge erlangen.

ARBEIT & LEBEN

Ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch in einer Schicksalsgemeinschaft beim Arbeitgeber. Im Zentrum des TUN und WIRKENS sollte demzufolge sowohl ein gegenseitiges fachliches und gestalterisches Interesse vorhanden sein, als auch eine verständnisvolle Sympathie zueinander erwachsen können.

Unternehmen sind in der Verantwortung, den Mitarbeitenden ein ausbalanciertes Umfeld zur Verfügung zu stellen.



Achtsamkeitssensibilität

URSACHE UND WIRKUNG.

Modern soll sie sein, die Welt von morgen. Dynamisch, wirtschaftlich interessant und finanziell erntereich. Kinder werden bereits im kleinsten Kindesalter gefördert und (heraus-)gefordert. Auch bereits deren Terminkalender sind mit verschiedensten Förderungsmaßnahmen vollgepackt, damit sie das Leben baldmöglichst in ganzheitlicher Fülle mitgestalten können und jederzeit anschlusskonzentriert, flexibel und anpassungsfreudig im System mitmarschieren können. Dafür sind Menschen bereit, traditionelle Werte, natürliche Zeitzyklen und übermittelte Generationen- und Verhaltensmuster über den Haufen zu werfen.

Erfolg und gesellschaftlicher Status wird immer öfter über die Grundbedürfnisse gestellt. Der Preis für die tadellose Funktionalität ist hoch und wird von einem Grossteil anstandslos bezahlt.

Für die kommenden Generationen übernehmen Elternteile die Verantwortung und dienen als Vorbild für ein ausgewogenes Leistungsverhalten – losgelöst, in welchen Lebensbereichen.

WERTERFÜLLTE LEBENSGESTALTUNG HAT IM KLEINEN EINE GANZ GROSSE WIRKUNG AUF DAS GROSSE GANZE.

IM KERN DES GESCHEHENS.

Ein Unternehmen funktioniert in seiner Grundform als Organisation ähnlich wie der Mensch. Gesundheit und Harmonie bilden die Kernwerte für eine gesunde Firmenkultur und den entsprechend resultierenden Erfolg.

Wenn aus Kostengründen oder Existenzängsten mehr Arbeit auf Menschen verteilt wird, entsteht eine Drucksituation, welche sich auf allen Hierarchiestufen bemerkbar macht. Das Resultat lässt nicht lange auf sich warten. Unzufriedenheit, Demotivation und Krankheitsausfälle nehmen zu und lassen parallel die Sinnesfrage aufkommen. Die Unterdrückung dieser Gedanken oder Gefühle wirken lähmend auf den Geist und die Seele. Der Ausgleich zum beruflichen Alltag und die Offenheit für klärende Gespräche sind hierbei existenziell und liegen mitunter in der Eigenverantwortung jedes einzelnen Menschen.

WIR BERATEN & BEGLEITEN SIE.



Herzlichst Ihre, Monica Fischer