

HAUTNAH-Interview 29

15.12.2010

Dr. Matthias Braun im Gespräch mit AGITANO

Dr. Matthias Braun
am Herzen.

1. Guten Tag Herr Dr. Braun. Zunächst einmal eine Frage zu Ihrer Person: Welche berufliche Tätigkeit üben Sie aus und in welchen Bereichen sind Sie Experte?

Ich bin seit ungefähr elf Jahren als Mental-Trainer und -Coach beruflich tätig und begleite dabei Menschen insbesondere in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Burnout – die interessanterweise eng zusammenhängen. Die aktive Burnout-Prävention liegt mir dabei besonders

2. Wie sieht denn Ihr typischer Tagesablauf aus und was reizt Sie an Ihrer Tätigkeit am meisten?

Am meisten reizt mich dabei, dass es eigentlich keinen typischen Tagesablauf gibt. An manchen Tagen halte ich Trainings an interessanten Orten ab, an anderen empfangen mich Coaching Kunden. Und an wieder anderen schreibe ich meine Beiträge. Mein Beruf ist mir Berufung, in dem ich meine Stärken, Werte und Bedürfnisse leben kann. Das ist sicherlich der größte „Reiz“.

3. Was meinen Sie, schätzen Ihre Kunden an Ihnen am meisten? Und sehen Sie dies genauso?

Ich denke, meine Kunden schätzen vor allem meine Verlässlichkeit, meine Fähigkeit, Menschen Veränderung zu ermöglichen und den hohen Anspruch an die Qualität meiner Arbeit. Für mich ist Qualität ein ganz wichtiger Wert, der dann auch dazu führt, dass das, was ich den Menschen vermittele auch nachhaltig wirkt.

4. A propos Nachhaltigkeit: Woran denken Sie bei den Worten „kurzfristiger Erfolg“ versus „Nachhaltigkeit“?

Für mich ist wirklicher Erfolg immer nachhaltig. Nachhaltigkeit ist ein integraler Bestandteil meiner Philosophie und meiner Arbeit. Nach meiner Definition gibt es keinen kurzfristigen Erfolg, das sind immer nur Sternschnuppen – echter Erfolg ist immer langfristig.

5. Was sind denn Ihre eigenen Werte und können Sie diese auch im Geschäftsleben umsetzen?

Ich habe das Glück, nicht nur einen Beruf, sondern mittlerweile wirklich meine Berufung gefunden zu haben. Und das hängt immer auch damit zusammen, dass man seine eigenen Werte und/oder Bedürfnisse darin leben kann. Bei mir handelt es da unter anderem um Werte wie Weisheit und Erkenntnis, das führt zu innerem Wachstum und Entwicklung – das ist für mich persönlich sehr wichtig, aber mir ist genauso wichtig, das auch meinen Teilnehmern zu ermöglichen. Ich ermögliche meinen Teilnehmern immer wieder Wachstum und Entwicklung indem ich sie zu Erkenntnissen führe, die sie weiterbringen. Das ist nur möglich, wenn der Trainer und Coach authentisch, also wahrhaftig ist und das lebt, was er lehrt. Zudem sind wichtige Veränderungen im Rahmen von Trainings und Coachings nur möglich, wenn der Trainer für eine Atmosphäre sorgt, die tolerant für die Unterschiedlichkeit der Teilnehmer ist und er die Menschen, die sich ihm anvertrauen, wertschätzt. Im Hintergrund schwingen also auch Werte wie Liebe, Toleranz und Wahrhaftigkeit mit.

6. Sie haben durch Ihre Coaching-Tätigkeit ja bereits viele Einblicke in die verschiedensten Unternehmen erhalten. Welches Unternehmen würde Sie denn am meisten reizen? In welchem Unternehmen würden Sie gerne mal einen Tag arbeiten und warum?

Ich kenne durch meine Arbeit natürlich sehr viele Unternehmen „von innen“. Allerdings würde ich

durchaus gerne einige weitere Unternehmen etwas näher kennenlernen. Und ich freue mich immer besonders, wenn ich für ein Unternehmen arbeiten darf, dessen Verantwortliche die wahre Macht des Mentalen erkannt haben und diese nutzen möchten. Ein Grund für die Firma Marco Polo wäre, weil sie dem Bild eines Unternehmens wie es mir gefällt entspricht. Ein anderes, das mich derzeit reizen würde, ist Porsche – aber das hat mehr was mit der finanziellen Situation zu tun. Sicherlich gibt es da aber noch mehr, die reizvoll wären.

7. Was wäre denn für Sie reizvoll? Wie sieht denn Ihrer Meinung nach das ideale Unternehmen aus?

Flache Hierarchien, kleine Einheiten, kurze Entscheidungswege, die ein schnelles Agieren ermöglichen, sowie – aus meiner Sicht sehr, sehr wichtig, weil unheimlich motivierend – viel Freiraum und Verantwortung für jeden einzelnen Mitarbeiter. Denn nichts motiviert nach meiner Erfahrung mehr, als die Übertragung von Verantwortung an den einzelnen Mitarbeiter, der strengt sich dann auch richtig an, weil er sich dann mit den Zielen des Unternehmens identifiziert und nicht nur ausführendes Organ ist. Und höchste Priorität hat meiner Meinung nach die mentale Gesundheit und Fitness aller Mitarbeiter.

8. Gibt es in diesem Bereich, oder auch darüber hinausgehend, ein Vorbild für Sie? Und wenn ja, warum diese Person?

Ich tue mich schwer mit „Vorbildern“. Zu schnell richtet sich der Blick auf sog. „besondere“ oder „herausragende“ Menschen, die man hier auch nenne könnte. Aber dabei kann jeder Mensch, der sein Leben selbstverantwortlich lebt und jeden Tag aufs Neue meistert, ein Vorbild sein.

9. Antizipieren wir mal die Zukunft: Wie sehen Ihre persönlichen Ziele für die nächsten drei Jahre aus?

Burnout-Prävention möglichst vielen Menschen nahe bringen und noch vielen weiteren Menschen dabei helfen, auch deren Leben so positiv zu verändern, wie sie es sich wünschen und wie es mir bereits bei vielen Menschen gelungen ist. Aus diesem Grunde habe ich auch die BurnoutWatchers ins Leben gerufen, um den Menschen rechtzeitig Instrumente an die Hand zu geben, mit denen sie Burnout von vornherein vermeiden können.

10. Was ist denn das Wichtigste bei der Burnout-Prävention? Was muss man beachten?

Zum einen muss man für sich erst einmal erkennen, dass Burnout nur zu 10% von außen kommt. Die meisten denken ja, dass Burnout von außen kommt: Etwas stresst mich, der Chef, die Arbeitssituation, der Verkehr... Tatsächlich aber macht er äußere Anlass nur rund 10% aus, den wir dann zu 90% in uns erzeugen und verstärken. Deshalb ist es ja im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung so wichtig, herauszufinden, was mich persönlich so auf die Palme bringt – und das ist je nach Persönlichkeitsstruktur ganz unterschiedlich. Diese Punkte muss man für sich erkennen, so dass man dann nach außen souverän agieren kann.

11. Herr Dr. Braun, bitte erzählen Sie uns eine außergewöhnliche Erfahrung, die Sie stark geprägt hat.

Da könnte ich jetzt eigentlich jedes einzelne Training aufzählen, die ich gemacht habe. Ich bezeichne mich als „emotionalen Millionär“, weil ich durch jedes Persönlichkeits-Training und jedes Coaching unendlich reich beschenkt werde.

Die Aussagen meiner Teilnehmer, die sich mir öffnen und die mir einen Einblick in ihr Leben gewähren, sind ein unglaubliches Geschenk, für das ich enorm dankbar bin. Es gibt da kein Highlight, das ich herausheben möchte.

12. Geben Sie uns doch bitte abschließend noch Ihr Lebensmotto mit auf den Weg.

Ein Lebensmotto in dem Sinn habe ich nicht. Aber ich habe einen wertvollen Satz, den ich auch meinen Teilnehmern gerne näherbringe: „Alles und jeder ist ein Gewinn für mich und fördert mich in meiner Entwicklung“. Das soll heißen, es kommt darauf an, wie ich die Dinge sehe und wie ich mich ihnen gegenüber stelle, so werde ich sie auch wahrnehmen können. Es kommt darauf an, ob ich mich bei Schwierigkeiten zum Opfer mache, oder ob ich der Chef in meinem Leben bin, der es selbstbewusst

Herr Dr. Braun, ich bedanke mich für das Gespräch.

Das Gespräch mit Dr. Matthias Braun wurde von Marc Brümmer, Redaktion AGITANO, durchgeführt. Herr Braun ist regelmäßiger Kolumnist (jeden Freitag) auf AGITANO.

Über Dr. Matthias Braun:

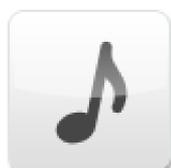
Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der BurnoutWatchers® entwickelt. Näheres zu ihm und seinen Aktivitäten finden Sie unter: <http://www.drbraun-mentalcoach.de> und <http://www.burnoutwatchers.de>.



Dr. Matthias Braun (1)



Interview als pdf-Download (1)



Interview als Audio-Podcast (1)

Powered by **Burnout Watchers – Dr. Matthias Braun**

Funktionen: Management,

Branchen: Coaching, Beratung / Consulting,

Specials: Coaching, Gesundheit, Life-Work-Balance,

Tags: Burnout, Work-Life-Balance, Arbeit, Interview, Gesundheit, Hautnah,

» Drucken