



Watch out for Burnout Verhaltensänderung

12.11.2010



Ab Montag wird alles anders – oder auch nicht

In diesen Beiträgen geht es nicht direkt um Burnout, aber die behandelten Themen wie z. B. Lebensglück, Veränderungen von angewöhntem Verhalten und das eigene Denken sind im Zuge der Burnout-Prävention von immenser Bedeutung.

Dr. Matthias Braun

Haben Sie sich auch schon einmal vorgenommen, dass ab nächster Woche "alles anders" wird?

Vielleicht nachdem Sie sich zum wiederholten Male in die immer gleiche missliche Lage gebracht hatten?

Oder nach der Lektüre eines guten und absolut einleuchtend klingenden Lebenshilfebuches?

Vielleicht auch nach dem Besuch eines Anti-Rauchen-Seminars?

Und haben Sie es – wie viele andere Menschen auch – dann doch nicht geschafft, "alles" oder wenigstens diese eine Sache "anders" zu machen und doch wieder zur Zigarette gegriffen?

Warum geht es sehr vielen, vielleicht sogar den meisten Menschen so?

Veränderung ist einfach, aber nicht leicht und gelingt nur, wenn die folgenden **9**

Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Sie haben ein Motiv, eine Motivation, sich zu verändern. Sei es, dass Sie unter einem bestimmten Zustand oder Verhalten leiden (aus Defizitbewusstsein) oder dass Sie spüren, "mir könnte noch viel besser gehen" (Wachstumsbewusstsein).
2. Sie können alle Bestandteile Ihres bisherigen Verhaltens benennen und verstehen. Insbesondere ist es erforderlich, Einsicht in die eigenen bisherigen Abwehrstrategien gegen Veränderungen zu erlangen. Denn das jeweilige Verhalten ist nun einmal das bislang Beste für Sie gewesen.
3. Sie kommen dem eigenen inneren Konflikt auf die Spur, d.h. Sie beginnen die Symptome als Wegweiser zur Lösung desjenigen inneren Konfliktes zu erkennen, den es zu lösen gilt, damit Sie sich dauerhaft verändern können.
4. Sie sind entspannt und bewusst, d.h. Sie können insbesondere Ihre inneren und äußeren Stressoren loslassen und sich neben sich und Ihre Gefühle stellen. Dieses dissoziierte Wahrnehmen erleichtert den Prozess der Lösung der inneren Konflikte und Blockaden.
5. Sie sind entspannt genug, um das neue Verhalten auch auszuprobieren.
6. Dabei verstärkt Erfolg das neue Verhalten, d.h. nur wenn das neue Verhalten sofort erkennbaren und spürbaren Nutzen bringt, wird es auch als die bessere Alternative wahrgenommen und verinnerlicht. Das neue Verhalten wird dann wiederholt und evtl. variiert, was weitere Erfolgserlebnisse bringt.
7. Die Entscheidung, „ich will das wirklich“, ist bereits gefallen. Beobachten Sie sich selbst, wie Sie über Ihr Vorhaben denken und sprechen und achten Sie dabei auf verräterische Formulierungen wie "eigentlich", "vielleicht" und "würde", "sollte" oder "könnte". Derartige Worte zeigen, dass die Entscheidung noch nicht gefallen ist.

Dann lohnt sich eine nochmalige Überprüfung der Punkte 2. und 3., wobei hier oftmals kompetente Unterstützung von außen sehr gewinnbringend bzw. erforderlich ist.

8. Das neue Verhalten wird neurologisch „gespurt“. Das alte Verhalten ist neurologisch aufgrund ständiger Nutzung als neuronaler „Highway“ in Ihrem Gehirn gebahnt. Hier ist also Rückbau erforderlich! Im Gegenzug erfolgt gleichzeitig der Ausbau des neuronalen Netzes für das neue Verhalten.

9. Sie bauen damit das neue Verhalten endgültig in Ihr eigenes System und Leben ein: Manchmal sind mit dem neuen Verhalten Unverträglichkeiten mit bisherigen Lebenserfahrungen, Werten, Gewohnheiten oder Normen anderer verbunden.

Das wird als diffuses Unwohlsein oder Unsicherheit empfunden oder einem über den Ärger mit anderen bewusst gemacht. Solange das nicht bewusst reflektiert und/oder mit Personen des Vertrauens besprochen wird, kann es zu Gelähmtsein und Vermeidung führen.

In guten Gesprächen von Akzeptanz und Verständnis und auf der Basis einer win-win-Strategie wird dabei immer eine gute Lösung gefunden werden.

Manchmal wird Ihr neues Verhalten aber womöglich auch von außen geradezu sabotiert und unterdrückt, weil es die Machtverhältnisse ändern würde oder die Mechanismen der Bedürfnisbefriedigung anderer behindert.

Dann hilft nur eines: Change it or leave it!

Veränderung ist möglich

Was in der Theorie vielleicht etwas komplex klingt, ist für jedermann/frau machbar.

Und in einem geführten Prozess, wie z.B. dem Charisma-Training, gelingt es außerdem mühelos und schnell.

Über Dr. Matthias Braun:

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4-jährigen 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)

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

Funktionen: **Branchen:** Coaching, Beratung / Consulting,

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

Tags: Coaching, Gesundheit, Dauerstress, Beruf, Burnout, Matthias Braun,

Dieser Artikel wurde veröffentlicht von: **Redaktion AGITANO**

▶ Drucken