

Watch out for Burnout

19.11.2010

Lebensglück ist „machbar“

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.

Lebensglück ist „machbar“

Dr. Matthias Braun

Nach neuesten Untersuchungen gibt es 3 Essentials für ein glückliches Leben: Lebensstil, Lebenszufriedenheit und Stärkenentwicklung.

Stärken

Je stärker wir unsere einzelnen Stärken entwickeln, desto erfüllter, glücksfähiger und glücklicher sind wir. Dabei erleben wir unsere etwa fünf individuell am stärksten ausgeprägten Stärken, die sog. Signaturstärken, als besonders erfüllend. Da sich die Stärken trainieren und gezielt ausbauen lassen, besteht ein Baustein für ein glückliches Leben aus folgendem Dreiklang:

Die eigenen Stärken bewusst wahrzunehmen, sich diese Stärken uneingeschränkt zu gönnen, d.h. sie nicht selbst gedanklich abzuwerten und diese Stärken konsequent zu leben und weiter zu entwickeln.

Lebenszufriedenheit

Ein an den persönlichen Stärken und Werten orientiertes Leben verhilft zu einem hohen Maß an Lebenszufriedenheit und fördert das Wohlbefinden. Als am wirkungsvollsten erwiesen sich dabei die Faktoren Dankbarkeit, Begeisterungsfähigkeit, Optimismus, Bindung und Neugier, die man deshalb als „Glücksquintett“ bezeichnen könnte.

Lebensstil

Anders als unser Spaßpotential, das durch genetische Sättigungsgrenzen beschränkt ist und so immer nur zeitlich und inhaltlich begrenzte „Glücksmomente“ ermöglichen kann, bietet der an den eigenen Werten, Stärken und Bedürfnissen orientierte Lebensstil die drei wesentlichen Wege zu dauerhaftem Glück – Lebenssinn, Engagement und Hedonismus. Humor etwa fördert die Lebenslust und ermöglicht so immer wieder genussvolle Momente (Hedonismus), Dankbarkeit fördert das Sinnhafte im Leben und Begeisterungsfähigkeit lässt dauerhaftes Engagement entstehen.

Charisma-Training

All diese Faktoren entdecken, entwickeln, präzisieren und schärfen die Teilnehmer des Charisma-Trainings und sind in der Folge damit ganz einfach – glücklich!

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 Teambuilding. 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



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