

Watch out for Burnout

10.12.2010

Die Macht der Gedanken – Teil II

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.

Chef im Kopf – Chef im Leben

Dr. Matthias Braun

Wie im ersten Teil des Beitrages bereits angedeutet, besteht der erste Schritt zur konstruktiven Nutzung der eigenen Gedanken in der Erkenntnis, dass wir *nicht* unsere Gedanken sind, sondern diese *haben*.

Von etwas, was wir lediglich *haben*, können wir uns natürlich jederzeit distanzieren und bei Bedarf auch trennen. Mit anderen Worten können wir uns bewusst entscheiden, ob wir die Gedanken, die wir gerade in unserem Kopf „beherbergen“, tatsächlich beibehalten wollen.

Wir können uns *entscheiden*, bestimmte Gedanken nicht länger zu verfolgen, andere Gedanken zu denken oder eine bestimmte Gedankenrichtung zu intensivieren.

Wir können uns insbesondere dazu *entscheiden*, die Macht der Gedanken umfassend zu unserem Wohle zu nutzen und damit zum unbestreitbaren Chef in unserem Leben werden.

„Eigentlich“...

Wie immer im Leben, fängt es mit einer bewussten Entscheidung an. Erst wenn Sie sich – wirklich – entschieden haben, der Chef in Ihrem Leben sein zu wollen, hat es Sinn, sich auf den Weg zu machen.

Sie können bei sich selbst wie auch bei anderen Menschen recht leicht feststellen, ob Sie sich tatsächlich bereits entschieden haben – oder ob Sie sich noch im Entscheidungs- oder Entscheidungs-Vermeidungsprozess befinden.

Achten Sie einfach auf die vielen kleinen verräterischen Wörter, die dem nicht entschiedenen Menschen völlig unbewusst entgleiten. Formulieren Sie Ihre Absicht mit „eigentlich“ und „hätte“, „würde“, „könnte“, „sollte“? Beziehen Sie eindeutig Stellung mit der Formulierung „ich“ oder verstecken Sie sich und Ihr Vorhaben mit dem Wörtchen „man“?

Die Übernahme der Chefposition erfordert zum einen den bewussten und uneingeschränkten Abschied von der für manche Menschen sehr attraktiven „Opferrolle“, in der sie immer anderen Menschen und Umständen die Schuld an dem geben können, was in ihrem Leben geschieht.

Zum anderen erfordert es die uneingeschränkte Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben.

Die Belohnung für ein selbstverantwortlich geführtes Leben besteht in einem unvergleichlich viel reicheren, erfüllteren und glücklicheren Leben. Denn nur, wer sich als eigenverantwortlich wahrnimmt, kann sich selbst für bestandene Herausforderungen und erreichte Erfolge die adäquate, soll heißen umfassende und uneingeschränkte Anerkennung geben, die er in der Tat verdient hat.

Wach und bewusst leben

Ist die Entscheidung gefallen, geht es an die praktische Umsetzung des „Unternehmens Chefposition“.

Diese beginnt mit der bewussten und wachen Wahrnehmung dessen, was im eigenen Leben wirklich passiert – im Außen wie im Innen.

Die meisten Menschen glauben, sie gingen „natürlich“ bewusst durch ihren Alltag und würden „selbstverständlich“ mitbekommen, was in ihrem Leben tatsächlich geschieht.

Diese Menschen unterschätzen den Einfluss des Unterbewusstseins auf Ihr Leben restlos: Weite Bereiche unseres Alltages sind wir nämlich gleichsam vom „Autopiloten“ unseres Unterbewusstseins gesteuert. Und während wir behaupten, alles bewusst mitzubekommen, laufen wir tatsächlich vom Unterbewusstsein „ferngesteuert“ durch unser Leben.

Die ältere Forschung spricht von 95 %, die uns das Unterbewusstsein jeden Tag steuert. Die neuere Forschung geht von einem noch höheren Wert aus!

Was in vielen Bereichen unseres Lebens von Vorteil ist oder zumindest in keiner Weise schadet, ist in anderen Stellen höchst nachteilig (Die Macht der Gedanken 3) und behindert in jedem Fall die bewusste Wahrnehmung dessen, was *wirklich* ist.

Erste Aufgabe des „Chef-Aspiranten“ ist es also, sich immer wieder selbst daran zu erinnern, nach innen und außen wach zu sein. Sobald man sich daran erinnert, ist der „Autopilot“ abgeschaltet und die „Gefahr“ des unbewussten, automatischen und gewohnheitsmäßigen Tuns gebannt.

Die nächste Aufgabe besteht dann in der generellen Steigerung der Achtsamkeit im täglichen Leben, die einen sofort mit einer viel reicheren und tieferen Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblickes beschenkt.

Die wahre Macht der Gedanken

Wozu die Mühe? Was kann mir das schon bringen? Was können Gedanken schon bewirken?! Letztlich muss ich ja doch weiter das tun, was ich tun muss – die mir gestellten Aufgaben erfüllen, meine Arbeit tun, Pflichten erfüllen, Termine einhalten...! Was soll da all das schon nützen?

Sollten Sie jetzt derartige Gedanken hegen, dann

1. nehmen Sie bewusst wahr, dass Sie diese Gedanken haben
2. distanzieren Sie sich bewusst von diesen Gedanken und seien Sie
3. offen für und gespannt auf den 3. Teil dieses Beitrages, in dem es um die enorme Macht der Gedanken geht.

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)

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