

Watch out for Burnout

07.01.2011

Die Macht der Gedanken – Teil IV

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.

Entscheidung

Dr. Matthias Braun

Der Weg Richtung Wachstum, Lebensfreude und Gesundheit beginnt mit der bewussten Entscheidung, sich in diese Richtung bewegen zu wollen.

Sobald diese Entscheidung wirklich gefallen ist, können Sie beginnen, Ihre Wahrnehmung der Umwelt zu verändern.

Unser gesamter Organismus reagiert auf die Signale der Umwelt. Sofern diese Signale positiv und wachstumsfördernd sind, wird auch der Organismus auf Wachstum und Gesundheit „schalten“. Sind diese Signale hingegen gesundheitsschädlich oder gar gefährlich, wird unser Organismus auf den sog. „fight or flight“-Modus schalten und damit das Wachstumsprogramm stoppen.

Die Individuellen Filter

Die wichtigste Information an dieser Stelle lautet: Wir nehmen die Umwelt nicht einfach so wahr, wie sie ist, sondern „gefärbt“ durch unsere individuellen Wahrnehmungsfilter!

Je nachdem, welche Art von Filtern im Laufe unseres Lebens in unser System integriert wurden, nehmen wir die Umwelt eher positiv und wachstumsfördernd oder eher negativ und gefahrbeladen wahr.

Folglich reagiert unser gesamter Organismus – anders als etwa bei Tieren – mit seinen Reaktionen auf das GEFILTERTE Bild unserer Umwelt.

Steuersätze

Es ist deshalb für jeden Menschen von enormer Wichtigkeit, die individuellen Filter zu erkennen und ggf. zu entfernen.

Diese „Filter“ bestehen aus sog. Steuer- oder Glaubenssätzen, die wir uns als Reaktion auf bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen unbewusst angeeignet haben.

Häufig handelt es sich dabei um negative Steuerbefehle in unserem Unterbewusstsein, die uns bestimmte Situationen z.B. als gefährlich oder nicht bewältigbar erscheinen lassen, obwohl sie das objektiv gar nicht sind.

Wir geraten dann in Stress, fühlen uns überfordert oder bedroht – nicht, weil es tatsächlich begründet wäre, sondern weil unser „Filter“ uns das suggeriert.

Negative Steuersätze beseitigen

Es gilt deshalb, solche negativen Steuersätze zu entlarven und aus dem eigenen System zu entfernen oder ggf. durch positive, die der Realität entsprechen, zu ersetzen.

Ein klassischer negativer Steuerbefehl ist z.B. der Gedanke „Oh Gott, das schaffe ich nicht“, der einen plötzlich überfällt, obwohl man eine Aufgabe wie man sie gerade zu bearbeiten hat, schon oft erfolgreich bewältigen konnte.

Ein anderer „Klassiker“ lautet: „Ich kann mir keine Namen merken“. Solange ein solcher Gedanke unreflektiert in einem Menschen wirkt, wird es diesem in der Tat schwer fallen, sich Namen zu merken.

Baustelle Gehirn

Es geht also darum, derartige Gedanken bewusst wahrzunehmen (vgl. Teil 2 zu Wachheit und Bewusstheit), zu reflektieren und anschließend aus dem eigenen System zu entfernen.

Das lässt sich grundsätzlich in vielen Fällen alleine und ohne fremde Hilfe bewerkstelligen (eine praktische Übung finden Sie hier, <http://bit.ly/gycU8L>), wird durch Unterstützung von außen allerdings leichter und schneller funktionieren.

Wichtig dabei ist: Sie bauen damit Ihr Gehirn physisch um! Sie schaffen neue neuronale Verknüpfungen in Ihrem Gehirn und lassen Dendriten und Neuronen wachsen! Sie werden damit gleichsam zum Architekten Ihres eigenen Gehirns!

Mit einem bildgebenden Verfahren (Computertomographie, Magnetresonanztomographie, o.ä.) könnten Sie die Unterschiede vor und nach dem „Umbau“ Ihres Gehirns sichtbar machen und klar erkennen, wo das neue Denken und Verhalten im Gehirn neuronal gespürt wurde!

Dazu gehört freilich auch, dass Sie Ihrem Gehirn ausreichend Zeit und Gelegenheit geben, diese neuen Verknüpfungen zu verfestigen und dauerhaft einzurichten. Mit anderen Worten sollten Sie Ihre „neuen und konstruktiven Gedanken“ immer wieder denken und das dazu gehörige Verhalten immer wieder ausführen (ein Zeitraum von etwa 30 Tagen wird in der Regel als Anhaltspunkt genannt).

So wird dieses neue Denken und Verhalten zur neuen und konstruktiven Gewohnheit werden.



Dr. Matthias Braun (1)



5 Übungen für erfolgreiches

Gedankenmanagement (1)

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

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

10.01.2011

agitano

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

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

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

» Drucken