

NEW WORK:

4 Essenzielle Aspekte um Stress und Burnout zu vermeiden

Im Hinblick auf eine neue Art des Arbeitens ist ein Thema, von dem sich viele Mitarbeiter wünschen, es möge sich verändern, das Thema Stress und Burnout. Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass in der modernen Leistungsgesellschaft Stress im Job zum Alltag gehört und die Burnout Rate mittlerweile ins Unermessliche steigt. Das Büro für Berufsstrategie in Berlin (www.berufsstrategie.de) bringt es in einem Artikel auf den Punkt: *Im modernen Arbeitsleben sind die individuellen Anforderungen stark gestiegen. Vielfach wird eine faktische Überlastung aber aus Sorge um die Reputation oder den Arbeitsplatz nicht thematisiert. Hinzu kommt, dass häufig die besonders leistungswilligen Menschen überfordert werden, und diese aus zu großem Verantwortungsbewusstsein dazu neigen, Überforderungen nicht einzugestehen. Parallel zur steigenden Arbeitsbelastung in den letzten Jahren, ist die Anzahl an Mitarbeitern, die deutliche Burnout Symptome bei sich wahrnehmen, massiv gestiegen. In Deutschland befindet sich laut einer aktuellen Umfrage des Marktforschungsinstituts EMNID derzeit jeder vierte Arbeitnehmer in einer beruflichen Situation, die einen Burnout begünstigt.*

Faktoren, die massiven Stress und Burnout begünstigen, sind beispielsweise ein hoher Grad an Verantwortung, steigender Arbeitsaufwand, die permanente Forderung nach mehr Leistung und oftmals auch zwischenmenschliche Konfliktsituationen. Gängige Burnout Symptome beinhalten nicht zuletzt, dass die Betroffenen sich psychisch und emotional ausgelaugt und ohne Energie fühlen, teilweise verzweifelt bis depressiv sind, den Eindruck haben, weniger zu erreichen, als sie sollten oder aber den Eindruck haben, im Job nicht das zu bekommen, was sie erwarten.

Im Rahmen der New Work Bewegung, die den Menschen wieder in den Mittelpunkt rückt, stehen die Chancen gut, dass eine neue Herangehensweise möglich wird, die Stress und Burnout nicht nur reduziert sondern vorbeugt. Doch was wären essenzielle Komponenten, um Stress und Burnout vorzubeugen? Es hat viel mit menschlichen Fertigkeiten zu tun, die in Vergessenheit geraten sind und im bürokratischen Business Alltag abtrainiert wurden, um im hierarchischen Wettkampf-Gefüge zu überleben.

Vier dieser essenziellen Fertigkeiten sind folgende:

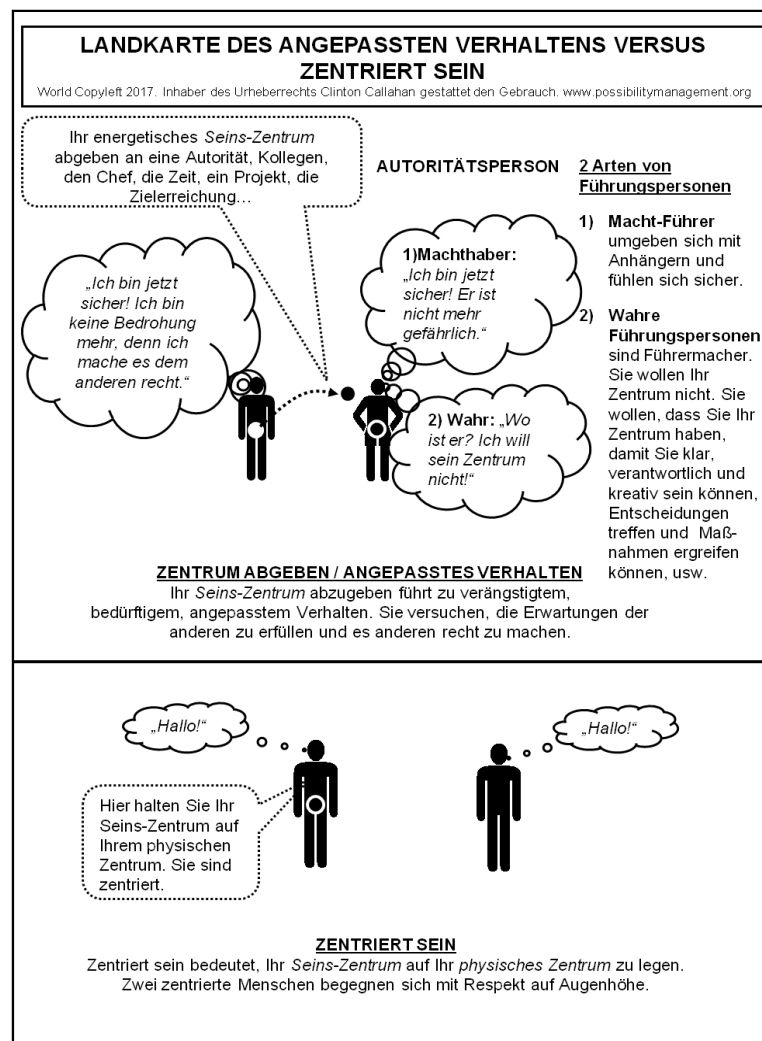
1. Zentriert sein
2. Minimierung des Jetzt & Klarheit über das sogenannte Problembesitztum
3. Bewusstheit über und Inbesitznahme der inneren Gefühlskraft
4. Der Wechsel zu grenzenloser Selbstverantwortung

Betrachten wir zunächst einmal den ersten wichtigen Aspekt, um Stress und Burnout zu vermeiden.

1. Zentriert sein

Was bedeutet *Zentrum* und *zentriert sein* konkret? Nun, ziehen Sie einmal in Betracht, dass Sie 2 Arten von Zentrum haben: Das physische Zentrum und das sogenannte Seins-Zentrum. Das physische Zentrum befindet sich zwischen Ihren beiden Hüftknochen in der Körpermitte und sorgt für Ihre physische Balance. Sein Standort ist unveränderlich. Darüber hinaus haben wir jedoch auch ein Seins-Zentrum. Das Seins-Zentrum nimmt seinen Ausgang in der Größe einer Grapefruit und ist beweglich. Im Business Alltag tendieren die Menschen dazu, das Seins-Zentrum in den Kopf zu legen, d. h. sie denken, analysieren, diskutieren und rechnen den ganzen Tag. Viele geben ihr Seins-Zentrum – und damit ihre persönliche Kraft und Autorität – jedoch vor allem auch

an andere Personen ab (z. B. den Vorgesetzten, die Kollegen, den fordernden Kunden, etc.). Dies passiert in der Regel unbewusst. Eine Person, die ihr Seins-Zentrum abgibt, macht es anderen oft Recht, versucht die Erwartungen anderer zu erfüllen und verhält sich angepasst. Das erweckt einen scheinbaren Eindruck von Sicherheit, weil die andere Person Ihnen dann nichts anhaben kann und möglicherweise sogar mehr Verantwortung übernimmt oder die finale Entscheidung trifft. Was jedoch letztendlich verloren geht, ist Ihre persönliche Kraft.



Jedes Mal, wenn Sie Ihr Zentrum abgeben, verhalten Sie sich angepasst und erzeugen eine unausweichliche, gegenseitige Abhängigkeit. Dabei kann Ihnen niemand Ihr Zentrum wegnehmen. Andere Menschen können Sie einladen, Ihr Zentrum abzugeben (z. B. der Chef, der Druck auf Sie ausübt oder die Kollegin, die Sie so nett anhimmelt, etc.). Doch letztendlich können nur Sie selbst Ihr Zentrum abgeben. Daher ist es entscheidend, Bewusstheit über das eigene Seins-Zentrum zu bekommen und darüber, was Sie damit tun.

Um aus der Stress-Burnout-Spirale auszusteigen, ist es notwendig zu lernen, zentriert zu bleiben. Wie geht das? Sie nutzen zunächst Ihre Aufmerksamkeit, um zu schauen, wo Ihr Seins-Zentrum gerade ist (möglicherweise im Kopf). Anschließend nutzen Sie Ihre Absicht, um Ihr bewegliches Seins-Zentrum auf Ihr physisches Zentrum legen. Sobald Ihr Seins-Zentrum sich genau am gleichen Ort wie Ihr physisches Zentrum befindet, dann sind Sie zentriert. Wenn Sie zentriert sind

– und damit Ihre eigene, kraftvolle Autorität – kommen Sie in einen Zustand gelassener Aufnahmefähigkeit und Ausgeglichenheit, in dem Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr länger darauf gerichtet ist, Erwartungen zu erfüllen. Wenn Sie zentriert sind, können Sie für sich einstehen und sind nicht mehr manipulierbar. Wahre Führungskräfte ermächtigen ihre Mitarbeiter genau dazu.

Hier noch ein Referenzpunkt für eine zentrierte Position: Es gibt Sportarten wie z. B. Fechten, Karate, Taekwondo, Ballett, Capoeira, etc., die eine bestimmte zentrierte Grundstellungen zu Beginn haben. Diese Grundstellungen sind komplett zentriert und geerdet (meist mit leicht gebeugten Knien). Das bedeutet, diese Grundpositionen sind so stabil, dass sie den Sportler nicht aus der Balance bringen können während sich die Person gleichzeitig von dieser Grundposition aus überall hin bewegen kann.

Übrigens können Sie Ihr Seins-Zentrum nicht nur an Personen, sondern auch andere Dinge abgeben, z. B. ein Projekt, die Zeit, den Jahresbonus, Ihre Zielerreichung, etc.

2. Minimierung des Jetzt & Klarheit über das Problembesitztum

Sobald Sie gelernt haben, zentriert zu sein (das bedarf ein wenig Training), sind Sie in der Lage, Ihr JETZT zu minimieren. Das bedeutet, dass Sie in genau in jedem einzelnen Moment präsent und wach sind. Jetzt ... und jetzt ... und jetzt ... Sie sind mit Ihren Gedanken weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, sondern nur im Hier und Jetzt. Viele Menschen mit Stress- und Burnout-Symptomen leben in einem sehr großen Jetzt. Sie denken beispielsweise in dieser Sekunde schon daran, welche 120 Aufgaben, E-Mails und Termine sie morgen, nächste oder übernächste Woche noch erledigen müssen. Wenn Sie in diesem Moment schon an morgen denken und Angst vor der anstehenden Belastung haben, dann geben Sie Ihr Zentrum an die Zukunft ab und können Ihre Kraft nicht mehr darauf verwenden, was JETZT gerade relevant ist. Gleiches gilt, wenn Sie in diesem Moment noch über letzte Woche nachdenken und Ihr Zentrum damit in die Vergangenheit legen. Denken Sie beispielsweise kurz an ein Tennis Match. Die Spieler müssen in jedem Moment komplett zentriert sein, um in ihrer vollen Kraft zu sein und sich auf den nächsten Ball konzentrieren zu können. Sobald sie ihr Zentrum an den letzten Ballwechsel abgeben oder an ihren nächsten Urlaub, können sie nicht mehr präsent im Match sein. Im Business Alltag ist es gängig, viele Termine und Aufgaben, die innerhalb der nächsten 2-3 Wochen anstehen, auf dem Radar zu haben. Die Sache ist die: Ihre Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit also beispielsweise auf Gesprächstermine legen, die noch gar nicht da sind, oder Diskussionen aus der Vergangenheit in Gedanken immer wieder durchgehen, dann fehlt Ihnen diese Energie in diesem Moment, um in einem wachen und präsenten Seins-Zustand zu agieren.

Zentrieren Sie sich stattdessen (indem Sie Ihre Absicht nutzen) und stellen Sie die Frage, was ist JETZT als nächstes dran? Dann erledigen Sie diese Aufgabe ohne auch nur einmal auf ihre lange ToDo Liste zu schielen.

Wenn Sie zentriert im JETZT und damit Ihre eigene Autorität sind, könnte eine interessante Frage auftauchen: „Wer hat ein Problem?“ Neben der Tatsache, dass gestresste und Burnout gefährdete Menschen oftmals zu viele Dinge auf einmal meinen erledigen zu müssen, kommt es häufig vor, dass sie auch Probleme anderer versuchen zu lösen. Sie geben auch in solch einem Moment ihr Zentrum an eine andere Person ab.

Probleme sind nicht einfach da. Probleme haben immer einen Besitzer. Wenn Sie sich selbst in einer Problemsituation wieder finden, kann es unglaublich kraftvoll sein, wenn Sie sich zentriert Klarheit darüber verschaffen, wessen Problem es ist. Dabei gibt es 3 Varianten:

- **Ich habe ein Problem:**

Wenn Sie ein Problem haben, ist es *Ihr* Problem. Es nicht das Problem von jemand anderem. Übernehmen Sie Verantwortung dafür, dass Sie dieses Problem als maßangefertigtes Lernumfeld für sich kreiert haben. Indem wir mit Problemen umgehen, lernen wir, was wir zu lernen haben. Sie können mit Ihrem Problem machen, was Sie wollen. Sie können es lösen, darüber reden, es ausschmücken, es behalten, etc. Es ist Ihre Verantwortung.

- **Andere haben ein Problem:**

Wenn jemand anderes ein Problem hat, heißt das nicht, dass Sie ein Problem haben. Lassen Sie die andere Person ihr Problem haben! (Selbst wenn es Ihr Chef ist). Diese Person hat hart dafür gearbeitet. Sie hat sich ihr Problem kreiert. Oftmals treffen wir die Unterscheidung nicht und machen das Problem anderer Leute zu unserem eigenen (insbesondere, wenn die andere Person eine Autorität ist). Lassen Sie sie selbst herausfinden, wie sie mit einer gesetzten Grenze oder anderen Schwierigkeiten umgehen, ohne in der Lage zu sein, Sie zu manipulieren, ihr Problem zu lösen, indem sie jammern, Sie meiden, beschimpfen oder trotzig sind. Ein verantwortlicher Weg, mit Problemen anderer umzugehen ist, ihnen zuzuhören.

- **Es gibt kein Problem:**

Sobald Sie sich von der Vorstellung befreien, dass Sie verantwortlich für die Probleme von anderen sind, haben Sie plötzlich wieder all diese Energie für andere Dinge. Wenn Sie Klarheit darüber haben, wessen Problem es ist, öffnet das die Möglichkeit ein interessantes neues Gebiet zu entdecken, wo Sie lebendig und in Beziehung sind und es *kein Problem* gibt.

Falls Sie gedacht haben, dass die dritte Option ist „Wir haben ein Problem“, stellen sich kurz einmal folgende Frage: Wenn Sie in einer Besprechung sitzen und dann heißt es „Ja, dann müssen wir das mal lösen!“ – wer macht es dann? Richtig, niemand, denn es gibt kein WIR, wenn es zu Verantwortung kommt. Mehrere Menschen können zwar das gleiche Problem haben, doch es kann nur jeder einzelne seinen Anteil an Verantwortung übernehmen, um das Problem zu lösen.

3. Bewusstheit über und Inbesitznahme von innerer Gefühlskraft

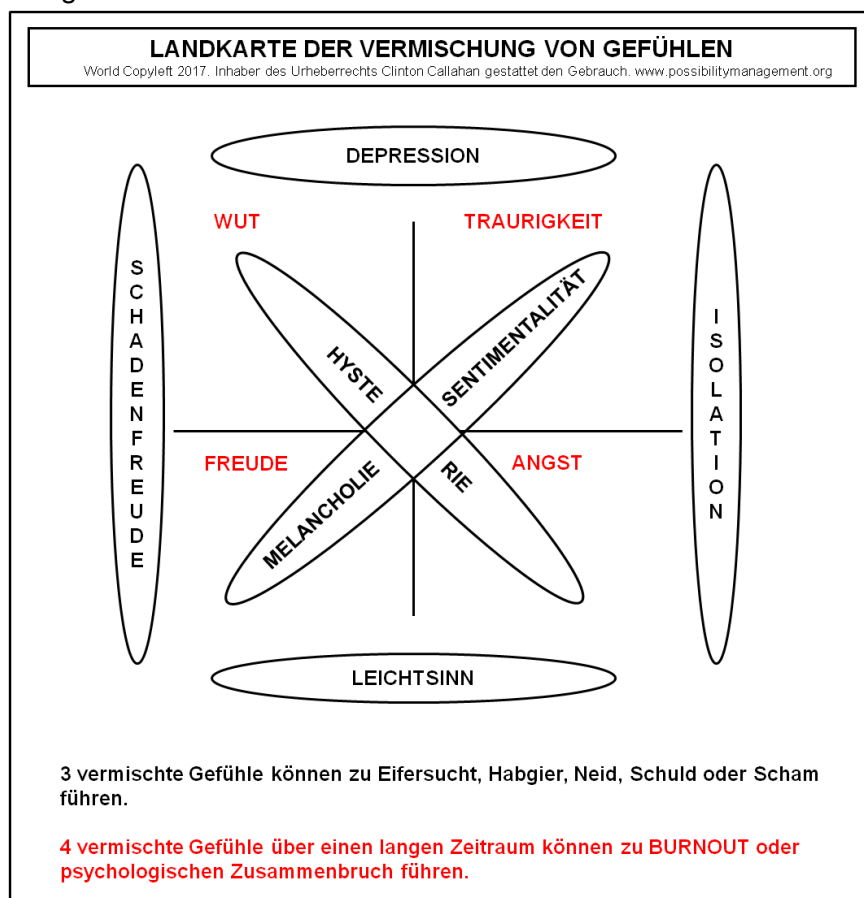
Der dritte essentielle Aspekt, um aus der Stress- und Burnout-Spirale auszusteigen, ist unter Umständen am Herausforderndsten, da es um ein Thema geht, das in der Business Welt Tabu ist: Gefühle.

Im gängigen Business Alltag ist es oberste Priorität, professionell zu sein, sodass viele Menschen es sich zur Gewohnheit gemacht haben, Gefühle hinunterzuschlucken. Das Unterdrücken von Gefühlen ist jedoch genau einer der Hauptfaktoren die zu Stress und Burnout führen. Was genau ist damit gemeint? Ziehen Sie einmal folgendes in Betracht:

Die Haltung der modernen Gesellschaft in Bezug auf Gefühle basiert auf der Annahme, dass Gefühle nicht okay sind – grundsätzlich und erst recht nicht im Job. Wer Gefühle im Job zeigt, gilt als schwach, unprofessionell und nicht resilient. Insgesamt gibt es vier große Gefühlsterritorien, die unterschieden werden können: Wut, Traurigkeit, Angst und Freude. Es gibt noch weitere Begriffe für Gefühle, die jedoch häufig zu einem der großen Territorien gehören (z. B. gehört *Nervosität* in das Territorium der Angst, während *Groll* in das Territorium der Wut gehört) oder aber eine Vermischung von Gefühlen darstellen. Konkret wird Wut tituiert als irrational, zerstörerisch, unzivilisiert, gefährlich und unprofessionell. Traurigkeit ist nach gängiger Meinung schwach, emotional, zieht andere runter, ist ebenfalls unprofessionell und unangenehm; während Angst als

feige, instabil, lähmend, inkompetent und nervenaufreibend dargestellt wird. Freude ist hingegen in Maßen noch in Ordnung, doch wenn Sie zu viel Freude zeigen, sind Sie unrealistisch, kindisch, albern, naiv und nehmen das Leben und die Arbeit nicht ernst.

Stress und Burnout können sehr schnell entstehen, wenn Sie über einen längeren Zeitraum aufgrund dieser gesellschaftlichen Sichtweise Ihre Gefühle unterdrücken und Sie nicht klar ausdrücken. Dann entsteht sehr schnell eine unbewusste Gefühlsvermischung, die letztendlich dafür sorgt, dass Sie mehr und mehr Energie verlieren und sich letztendlich ausgebrannt und verzweifelt oder depressiv fühlen. Die Vermischung von Gefühlen kann in verschiedenen Kombinationen erfolgen:



Um Gefühle zu entmischen, ist es notwendig, zunächst eine neue Haltung in Bezug auf Gefühle einzunehmen. Die neue Annahme – die uns meist nicht beigebracht wurde – lautet: **Gefühle sind neutrale Energie und Information, die Ihnen dienen.** Sie sind kein Design-Fehler des Universums. Sie brauchen beispielsweise Ihre Wut, um klare Grenzen zu setzen, Entscheidungen zu treffen, Ja/Nein zu sagen, Ungerechtigkeit zu erkennen, in Aktion zu treten und Maßnahmen zu ergreifen. Traurigkeit ist eine großartige Gefühlskraft, um sich mitzuteilen, verletzlich zu zeigen, Dinge loszulassen, Mitgefühl zu entwickeln und anderen Raum zu geben. Angst dient Ihnen dazu, Gefahren zu erkennen, Risiken abzuschätzen, aufmerksam und präsent zu sein, im Nichts zu stehen und Neues auszuprobieren; während Sie Freude nutzen können, um begeistert zu sein, andere zu inspirieren, zu experimentieren, Visionen zu haben und voranzugehen. Sobald Sie lernen, die Gefühle zu trennen und in einem sicheren Raum bewusst auszudrücken, erhalten Sie Zugang zu der Energie und Information, die dahinter steckt und das bringt Sie zurück ins Leben.

4. Der Wechsel zu größerer Selbstverantwortung

Ein weiterer Schritt aus der Stress-Burnout-Spirale ist die Übernahme von größerer Selbstverantwortung. Das bedeutet, aus dem Opfer-Modus in Bezug auf die Umstände auszusteigen. Wenn Sie Verantwortung übernehmen, können Sie kein Opfer mehr sein. Größere Selbstverantwortung hat dabei etwas mit einer inneren Haltung zu tun. Es geht darum, sich einzugestehen, welchen Nutzen Sie aus dem Stress oder sogar Burnout ziehen und wie Sie dafür gesorgt haben, dass Sie in diese Situation geraten sind. Größere Selbstverantwortung erscheint nicht fair, weil sie keine Hintertürchen offen lässt. Sie hat jedoch nichts damit zu tun, dass Sie die ganze Schuld einer Situation auf Ihre Schultern laden. Vielmehr hören Sie auf, sich über die Situation zu beklagen und werden so zum Schöpfer Ihres eigenen Lebens.

Wenn Sie zentriert sind, im Jetzt präsent sind und gelernt haben, Ihre Gefühlskraft wieder in Besitz zu nehmen, führt größere Selbstverantwortung letztendlich dazu, dass Sie für sich einstehen, Grenzen setzen, Veränderung herbeiführen, sich bewusst Auszeiten nehmen, die Signale Ihres Körpers beachten und sich auf das Wesentliche im Leben besinnen. Denn, so bitter es auch ist, ist eines dennoch klar: mehr und mehr Arbeit, Leistungsdruck und damit verbundener Stress durch Gefühlsvermischungen landeten bisher bei Ihnen, weil Sie es zugelassen haben und keine anderen Möglichkeiten kannten. Jetzt haben Sie neue Möglichkeiten.

Es gibt noch weitere Aspekte zu diesem Thema, die den Rahmen dieses Artikels jedoch sprengen würden. Die vier entscheidenden Komponenten, um aus der Stress-Burnout-Spirale auszusteigen, sind zudem keine Fertigkeiten, die Sie mal eben schnell mit dem Verstand greifen und sofort umsetzen können. Es ist vielmehr ein Prozess, der ein gewisses Training erfordert. Doch wenn Sie sich darauf einlassen, werden Sie erstaunt sein, in welcher kurzer Zeit Sie nicht nur aus der Spirale herauskommen, sondern wie viel mehr Lebensenergie und Inspiration sich in Ihrem Leben wieder ausbreitet. Sie werden die Möglichkeit haben, ein völlig neues Spiel zu spielen fernab von Leistungsdruck und Stress. In der New Work Bewegung zählt die Menschlichkeit. Sind Sie bereit, ein neues Spiel zu spielen?

(Autorin: Nicola Nagel)

P. S. Die grundlegenden Fertigkeiten, um aus die Stress-Burnout-Spirale zu vermeiden, können Sie in den Possibility Management Trainings von viva-essenza erlernen. Ein echtes Erlebnis! Mehr dazu finden Sie auf: www.viva-essenza.com

GIVE YOUR LIFE A NEW DIRECTION!

• www.viva-essenza.com •