



Vortrag: Rette sich wer kann...und wetten: sie können, wenn sie wollen!
Auditorium : Thoraxchirurgen, Jahreskongress in Travemünde: 5.11.2010

„Burn out“ – mal wieder so eine neue Anglizismus- Vokabel dieser Zeit?
Vielleicht so etwas wie „Lean Management“, „Balanced Score Card“, „Future Bonds“? Die Mode, auf Englisch in der intellektuellen Gesellschaft an den Mann oder Frau zu bringen, reißt nicht ab.

Meine sehr verehrten Damen, meine Herren, liebe Professoren und Doktoren,

vertrauen Sie mir doch bitte gleich zu Beginn einmal für ein paar Sekunden und schließen Sie Ihre Augen. Sie sehen einen Zahlenstrahl, wie in der Mathematik. Ich frage Sie: „wo markieren Sie auf diesem Zahlenstrahl Ihr derzeitiges, längerfristiges Wohlbefinden?“ Sagen wir mal – das der letzten 6 Monate.

Stille.

Bitte prägen Sie sich dieses Kreuzchen, den Punkt, gut ein.

Jetzt öffnen Sie bitte wieder Ihre Augen. Der Anfang ist gemacht.

Wer von Ihnen hat sein „Wohlfühlkreuz“ bei größer oder gleich 8 gesetzt? Bitte melden.

Für Sie ist dieser Vortrag belanglos. Sie können jetzt wahlweise an die Bar gehen, Ihr Glück im Casino probieren oder bis zum Abendessen noch eine Runde schwimmen gehen.

Wer von Ihnen hat sein Kreuz, seinen Punkt bei gleich oder kleiner 5 gesetzt? Ihnen empfehle ich von Herzen: „Bleiben Sie“. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr langfristiges Wohlergehen.

Meine Damen und Herren,

Sie sind es doch, die vor dreißig Jahren angetreten sind, mit dem Studium der Medizin in den Dienst der Mitmenschen zu treten. Sie haben die Medizin gewählt, um zu helfen, zu heilen, zu retten. Sind Ihnen von damals noch warnende Worte im Ohr- die Ihrer Dozenten, Ihrer Ober- und Chefärzte wie diese: „ sie werden arbeiten, arbeiten und nochmals arbeiten“. Patienten gibt es immer. Immer wieder gibt es Notfälle.

Immer sind Sie es, meine verehrten Damen und meine Herren, die Menschenleben kurieren und retten.

Und:was ist in all den Jahren mit Ihrem eigenen Leben so passiert? Was hat sich in all diesen Jahrzehnten verändert?

Ah... Sie erinnern das nicht so genau. Alles ist so lange her. Sie sind ja ständig im Dienst... Bis zur Selbstaufgabe.

Nun: jetzt sind wir mittendrin im Thema. Frau Kugler bat mich, zu Ihnen über Burn out, besser über die Prophylaxe von Burn out zu sprechen.

Helfende Berufe, so auch der Ihre, gehören zu den vom Burn out am meisten betroffenen, befallenen. Ärzte, Schwestern, Pfarrer, Lehrer. Diese Spezies ist tief drin in der Gefahrenzone. Die Warnblinker blinken und keiner will sie wahrnehmen.

Bitte erwarten Sie von mir jetzt keine medizinische, psychologische Abhandlung. Dieser Abend ist für Sie Entspannung, vielleicht mit einem kleinen Anteil, einmal auf Sie selbst zu schauen. Aus einer Metaperspektive.

Burn out ist kein pathologischer Befund, bislang nicht. Sie finden Burn out nicht in der CD 10. Möglich oder gar wahrscheinlich ist, dass im nächsten Update der CD 10 dieses Phänomen Burn out zu finden sein wird, weil die Zuwachsraten des B.O. signifikant in die Höhe schnellen.

Lassen Sie sich, meine verehrten Damen und Herren, einmal kurz zu einer atemberaubenden Besteigung des Nanga Parbat in Nepal entführen. Natürlich kurz und nur virtuell: Angenommen sie sind in bayrischen und österreichischen Bergen zu Hause. Kraxeln gehört zu ihrer Leidenschaft. Es gibt keinen Gipfel, den sie nicht meisterlich erklommen haben. Auf zu neuen Gipfeln. Warum eigentlich nicht auch mal ein 8.000ender? Top fit sind sie. Mental, körperlich, ihre Mannschaft steht, die Planung bis ins Detail steht. Die Ausrüstung ist überprüft. Die Tagesrouten stehen. Der Führer ist gebucht. Nun stehen sie da. Angesichts des 8000ender. Ein bissl mulmig ist ihnen schon. Nur keine Bange: das gehört dazu. Der Wetterbericht ist perfekt. Sie verlassen das Basislager. Ihr Adrenalin gibt ihnen die Power eines Reinhold Messner. Alles ist bestens. Sie arbeiten sich im wahrsten Sinne des Wortes dem Gipfel entgegen. Sie wissen, dass die Luft knapp wird. Sie wissen, dass alles bissl langsamer geht. Sie wissen, dass sie ja auf den Gipfel wollen. Also: weiter, immer weiter. Kurzes Unwohlsein, Reflektionen, Gliederschmerzen werden ignoriert. Sie haben ja den Gipfel vor Augen. Hermann Buhl, der in 1953 den Nanga Parbat, erstmals bezwang, hat uns seine Gefühle geäußert in dem er sagte: „Ein unwiderstehlicher Drang beflügelt mich, der mir befiehlt, immer Höheres und Schwereres zu wagen, das Letzte herauszuholen“.

Plötzlich sind sie da: die Halluzinationen, das Herzrasen, die Starre: nichts geht mehr... Was hat dieser kurze Ausflug in den Himalaya mit unserem Thema zu tun??

Wie nehmen wir denn Anzeichen von Burn out überhaupt wahr?

Kennen Sie den? Ein Kollege von Ihnen nach 16 Stunden im Dienst sagt zu seiner Sprechstundenhilfe: „Schwester kommen sie und lassen mich noch schnell das Rezept abzeichnen“. „Aber Herr Doktor, das ist doch das Fieberthermometer“. Darauf der Kollege: „Oh verdammt - wo habe ich jetzt nur den Kuli gelassen?“

Wie also stellen Sie fest, dass Sie ein Burn out Kandidat/In sind?

- trotz eines freien Wochenendes mit viel Schlaf beginnen Sie den Montag müde und abgespannt.
- Es fehlt, -wie so oft- an Energie, an Spannkraft, der Magen rebelliert.
- Sie schlafen schlecht. Sie wachen häufig auf und schlafen schlecht wieder ein.
- Der Rücken schmerzt. Es ist nicht nur die Arbeit am OP-Tisch.
- Höchst konzentriert sind Sie bei der Arbeit und doch passieren immer wieder beinahe Fehler oder tatsächliche.
- Sie sind mürrisch, für sich und Ihre Umgebung ungenießbar.
- Der Check der Patienten ist tägliche Arbeit, aber wie steht es um Ihre Gesundheit, den Blutdruck, das Cholesterin etc.? Kopfweh??

So weit vielleicht eindeutig aber immer wieder unterdrückte äußere Anzeichen.

Was aber sagt Ihre Seele, Ihr Innerstes?

- sind Sie vielleicht lustlos, hoffnungslos, ohne Visionen, Pläne?
- Grübeln Sie häufig, haben Sie ein Gefühl von innerer Leere?
- Ist Ihnen vielleicht manchmal so richtig zum Heulen zu mute?
- kommen sogar manchmal trübe Gedanken, Zeiten der depressiven Stimmung?
- Stellen Sie immer wieder mal die Sinnfrage?

Was sagen Ihre nächsten Mitmenschen, Ihre Frau, Ihr Mann, Ihre Kinder, Ihre Freunde. Nein, ich spreche bewusst nicht von Kollegen oder Mitarbeitern, weil die es mit Ihnen nicht verderben wollen. Diese üben sich im Regelfalle in kollegialer Zurückhaltung und tuscheln vielleicht nur mit Kollegen hinter Ihrem Rücken.

Hören Sie so manches Mal von Ihren Lieben, also von Menschen, die es gut meinen:

- Du, x, y, Du arbeitest mir zu viel...Du musst ein bissl mehr auf Dich achten.. Du, wir haben schon lange nicht miteinander eine Reise gemacht, geradelt, gesegelt oder was auch immer?
 - Du, -ich habe ja Verständnis, dass Du so viel arbeitest, aber anmeckern musst Du mich deshalb noch lange nicht etc.
- Die Liste kann beliebig fortgesetzt werden.

Wie reagieren Sie auf solche Interventionen aus dem nächsten Umfeld?
Kennen Sie Stereotype wie diese?:

Wir nennen Sie mal die 6 klassischen Entschuldigungen:

- 1.) ...ist halt gerade nicht anders machbar.
- 2.) ...wenn ich nicht da bin, bricht alles zusammen.
- 3.) ...wenn ich einknicke, ist der Job in Gefahr
- 4.) ...ohne Moos nix los..
- 5.) ...nächste Woche, ..Monat, Vierteljahr wird alles besser.
- 6.) ...ich mach´ erst mal Urlaub, und dann danach..

Sie, meine verehrten Damen und Herren, sind nun ausgerechnet noch die Thoraxspezialisten. Sie wissen doch nun im wahrsten Sinne des Wortes, wie es in uns aussieht.

Teresa von Avila hat bereits vor fast 500 Jahren als Mystikerin und Kirchenlehrerin ihrer Umwelt und sogar heute ihrer Nachwelt ans Herz gelegt:

„Das Gebet ist Atem für die Seele und die Lebensader, die uns mit Gott verbindet. Trocknet die Lebensader aus, wird unsere Seele bald zur Wüste. Das merken wir erst spät, nachdem wir uns und unseren Anvertrauten viel Schaden durch Unterlassung der Hilfe zugefügt haben.“ - soweit Teresa von Avila, immerhin vor fast 500 Jahren.

Es lauert in diesem Erkennungsprozess noch subversive Gefahren. Aus falsch gelebter Nächstenliebe werden Sie von Ihren Lieben zu Hause eine Zeit, vielleicht zu lange, gedeckt.
Die Mutter begöckelt die aufmuckenden Kinder...der Vater hat halt derzeit so viel um die Ohren, Vater, natürlich auch Mutter, geht es gerade nicht so gut. Nehmt Rücksicht. Seid lieb zu ihm..
Mit großer Vehemenz wird versucht, Ihnen wenigstens zu Hause das Leben schön zu machen:...mit einem leckeren Essen am Abend, mit einem überraschenden Besuch von Freunden, mit einem Last Minute Angebot in die Lieblingsstadt etc. - Wahre Freude verspüren sie jedoch an diesen Überraschungen nicht.

Wie gesagt: zu Hause. Im Klinikum, in der Praxis sieht das anders aus.
Hier wird hinter Ihrem Rücken abgewunken á la: „lass ihn, der hat mal wieder seine tollen 5 Minuten“, oder „bleib lieber draussen, drinnen sitzt 'ne Stinkbombe“..

Während Sie beinahe liebevoll von außen geschützt werden, machen Sie in gewohnter Manier weiter. Sie kennen ja das Spiel seit Jahren.

Was tut sich derweil in Ihrem Thorax, geschlossen wie er so unter dem weißen Kittel verborgen bleibt?

Es braut sich was zusammen:
Was sagt der Volksmund? Hat er nicht immer wieder Recht?
-mir liegt da was im Magen
-oh, geht mir das an die Nieren
-das stößt mir jetzt aber bitter auf.
-mir läuft jetzt aber eine Laus über die Leber.
-mir bleibt jetzt aber die Luft weg.

Die Luft wegbleiben?

Meine Damen, meine Herren und Spezialisten für die Thoraxchirurgie,

Der Thorax ist... ich gebe es zu, ich habe mich ein bissl halbgebildet...das Haus, das Korsett, er ist das Heim von der Aorta, Hohlvenen, allen lebenselementaren Versorgungssträngen unseres Organismus.
Der Thorax ist der Schutzraum unsers Lebens.

Was sagen Sie Ihren Patienten, wenn die kurzfristig die Luft anhalten, weil sie Angst haben, Ihr Tun könne jetzt gerade weh tun??...
Weiteratmen!

So genau ist es mit unseren Gefühlen:
Auch hier bemühe ich wieder die weise alte Teresa von Avila:
„Gefühle verneinen heißt die Quelle zum Versiegen bringen“

und sie führen weiter aus:
„Tue deinem Leib des öfteren etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Ich sehe, Sie werden jetzt unruhig. So sind wir doch ziemlich dicht am Innersten angekommen. Wenn Sie jetzt Handlungsbedarf sehen oder besser spüren, gehen Sie mit mir noch einmal zurück zum Anfang, zum Zahlenstrahl. Zu Ihrem Zahlenstrahl.

Schließen Sie noch einmal für ein paar Sekunden die Augen und holen sich Ihren Zahlenstrahl vor Augen.
Jetzt! Schauen Sie sich einfach Ihren Zahlenstrahl an. Wo ist Ihre Markierung für das Wohlbefinden jetzt?
Hat sich Ihre markierte Stelle verschoben, vielleicht so gar noch um 10 bewegt?

Sie können jetzt wieder Ihre Augen öffnen.

Was kommt bei Ihnen nach der Diagnose? – Die Therapie!

„Rette sich wer kann...und wetten.: Sie können, wenn Sie wollen!

Meine Bitte ist nur:

Orientieren Sie sich bitte unbedingt auf dem nun folgenden Weg am Slogan dieses bekannten deutschen Heimwerkermarktes: „Geht nicht – gibt’s nicht“. Dessen Mitbewerber macht auch wieder Mut zur Veränderung: „Es gibt immer was zu tun“.

Bestandsaufnahme:

Kindheit.....

Logbuch / Tagebuch:

-Mediziner wie Sie gehen in Ihrer Freizeit sicherlich gerne unter volle Segel, andere haben die Lust am Fliegen entdeckt.

Was haben beide Sportarten gemeinsam?

Wo sind hier die Dädalus- oder Sir Francis-Drake-Typen unter Ihnen?

Wer segelt von Ihnen, wer gehört zur Fliegerei? Ich bitte um Handzeichen!

Was machen Sie vor jedem Turn oder jedem Take off?

..noch 'ne SMS an die Liebste schreiben...war schön mit dir...?

..noch 'nen Kaffee kochen oder einen Klaren trinken?...

Nein: immer, und zwar immer... schreiben Sie in Ihr Logbuch:

-Sie machen Ihren Routinecheck, ob die Technik funktioniert: die Falls und die Stagen, der Motor und der Anker, die Winsch etc.

Der Flieger tut das Seine, weil er ja wissen will, ob sein Gefährt „ready for take off „ ist.

Sie studieren den Wetterbericht, sie schauen sich die Seekarte an, Sie bestimmen den Kurs.

Warum tun Sie dies nur in Ihrem Sport?

Ah, das hat der Flug- oder Segellehrer Ihnen so beigebracht, das war Bestandteil der zu bestehenden Prüfung. Das Bewusstsein hat sich gemeldet und gesagt: „das muß sein. Punkt“

Wer von Ihnen schreibt Tagebuch?

Ich bitte um Wortmeldung!

Lassen Sie dieses Tagebuch auch hin und wieder Revue passieren?

Was hat das alles jetzt mit der Burn out Prävention zu tun?

Haben Sie eine Idee, wie viel Zeit Sie so Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr um Jahr für welche Lebensaktivitäten aufbringen?

Nein, -dann wird es aber Zeit.

Geben Sie sich heute Abend das Versprechen, dass Sie mit der unkontrollierten Zeitvergeudung aufhören. Ja heute Abend.

Und fangen Sie am Montag damit an, die Bestandsaufnahme des Status Quo vorzunehmen.

Schreiben Sie für die nächsten drei Monate täglich, täglich- ohne Ausnahme- Tagebuch.

Ja. Sie beginnen mit der Zeit des Aufstehens, notieren, was Sie spüren, was Ihnen in den Sinn kommt und wie viel Zeit Sie aufwenden:

...für Ihre Morgenpflege, das Frühstück, das Gespräch mit Ihrer Frau, Ihrem Mann, Ihren Kindern, die Fahrt zur Arbeit, die Visite, die OPs, die Besprechungen mit dem Team, dem Verwaltungsleiter etc.

Bitte versehen Sie alles was Sie tun noch am selben Tag mit dem zeitlichen Aufwand und den Eindrücken, den Gedanken, den Besonderheiten, die Ihnen widerfahren.

Bitte Tag für Tag!!!! Eine Exceltabelle oder Karopapier lässt sich schnell einrichten.

Den einzigen, den Sie besiegen müssen, ist Ihr persönlicher Schweinehund.

Anfangs liegt der wie ein hungriger Löwe über all dort, wo Sie gehen und stehen.

Je sicherer und kontinuierlicher Sie dieses tägliche „Lebensprotokoll“ führen, desto kleiner, ja verschwindend klein wird der ursprünglich hungrige Löwe.

Machen Sie ihn sich zum Freund.

Wissen Sie eigentlich, wie viele Stunden das Jahr hat? Mal ehrlich?

Ganze 8.760 Stunden, im Schaltjahr eben 8.784

Wenn Sie Ihr Tagebuch ¼ Jahr ehrlich und konsequent geführt haben, werden Sie in Windeseile erkennen, ob Sie:

- z.B. 2.555 Stunden (7x365) schlafen können oder

- nur 1.760 Stunden (8x220 Tage) arbeiten.

Natürlich können Sie sich dann auch fragen, wie viele der übrigen 4.445 Stunden des Jahres Ihnen tatsächlich für sich selbst gönnt werden.

Ich kann mit Ihnen wetten, dass Sie im Zweifel ziemlich bald erkennen werden, dass diese Idealzeiten meilenweit von Ihren Realzeiten abweichen werden.

Treiber..

Was ist Ihnen als Kind im Zweifelsfalle von Ihrer Ursprungsfamilie eingetrichtert worden?

Junge, Mädels...wenn du was erreichen willst, musst du fleißig sein, die Zähne aufeinanderbeißen, nur die Harten kommen in den Garten, du musst mindest zum 1. Drittel gehören, um wirklich erfolgreich zu sein.

Sie wären natürlich keine Mediziner geworden, wenn nicht in Ihnen der Glaubenssatz: „Mach es allen recht“ schlummern würde. Die Liste der Glaubenssätze unserer strebsamen Elterngeneration haben wir natürlich voll drauf und längst an unsere Kinder weitergegeben.

Diese Treiber sind tatsächlich wie Treibsätze bei Raketen. Es scheint eine automatische Vorwärtsbewegung in uns zu sein. Der Rückwärtsgang ist vergessen worden.

Natürlich haben diese Treiber auch absolut ihre guten Seiten. Sonst wären Sie heute nicht hier als so erfolgreiche Mediziner und Partner.

All diese Weisheiten, die wir mit der elterlichen Pipette eingeträufelt bekamen, haben uns ja schließlich zu dem gemacht, was wir sind.

Sie sind die Top 100 der Thoraxexperten dieser Republik. Glückwunsch an uns deutsche Patienten, dass wir flächendeckend durch Sie versorgt sind, falls uns mal die Luft wegbleibt.

Dennoch: wenn ich in diese ehrenwerte Runde schauen, meine verehrten Damen und Herren, schaue ich auf eine Generation, die mittlerweile in der 2. Halbzeit spielt. Sie als Mediziner wissen, dass unser Leben keine Verlängerung, kein Elfmeterschießen kennt. Wir haben diese 2. Halbzeit, um auf unseren persönlichen Sieg, der Wohlbefinden heißt, zu setzen.

Sie, die da zu den Fliegern oder Seglern gehören, oder zumindest zu dem Auditorium hier in diesem Kreis, rütteln Sie Ihr Bewusstsein wach, wie wichtig die Inhalte unserer Logbücher sind.

Kohärenz und Resilienz, Coping

„Die Einsicht ist der beste Weg zur Besserung“. Wenn Sie schon einmal wissen, was Sie ausmacht, was Sie antreibt, meine Damen und Herren, dann haben Sie ja bereits durch diese Kohärenz die 1. Seite der Medaille kennengelernt.

Sie gehen mit sich in die wichtige Phase der Resilienz, wenn Sie mit diesen Erkenntnissen in eine Planungsphase für die Erklärung des „warum geschieht dies mit mir so?“. In dieser Betrachtungsphase suchen Sie nach Antworten, nach Lösungen. Sie wollen Einsichten wirklich erreichen.

Sie begeben sich auf den Weg, den wir als Kinder bereits gelernt haben zu gehen. Im Laufe des Erwachsenenlebens ist uns dieser Weg aber zusehends mehr und mehr verbaut worden. Wir haben ihn aber „drauf“ und müssen uns nur zum Lernen zwingen.

Ganz weit können wir dann die Tür für unseren Kurswechsel aufstoßen, wenn wir die Situation der Bedrängnis erkannt, eine Erklärung gefunden haben, warum diese Situation eingetreten ist und dass wir nun aktiv einen neuen Weg einschlagen wollen. Wir nennen diese Phase der Neuorientierung dann: Coping.

Gehen Sie in sich -eben in diese Bücher- und schauen Sie, wo die Life-Balance, das ausgewogene Leben aus dem Tritt gekommen ist.

Denken Sie bitte, meine verehrten Damen und Herren, jetzt wieder an den Mistkötter, den inneren Schweinehund, der Ihnen unaufhörlich entgegenbellt, dass Ihr Vorhaben ohnehin nicht funktioniert. Treten Sie ihm entschlossen entgegen, sperren sie ihn weg und ändern Sie Ihr Tagebuch:

Gegenmaßnahmen:

Meine verehrten Damen und Herren, was können wir nun aktiv tun, das Gefühl der permanenten Überlastung, des nahenden oder schlimmstenfalls bereits eingetretenen Burn outs los zu werden?

Simpel wie die Botschaft jetzt, so simpel gehen Sie tatsächlich vor:

Ändern Sie „einfach“ Ihr Verhalten. Bewusst, zieldefiniert, konsequent.

Denken Sie bitte immer an diese grässliche Töle, den inneren Schweinehund, der Ihnen etwas anderes erzählen will als Sie sich vornehmen!

Die Änderung geht einher mit: Gelassenheit und Ruhe. Mit Ruhe und Gelassenheit ändern Sie, meine verehrten Damen und Herren, schon enorm viel.

Diese Ruhe und Gelassenheit will geübt und erfahren werden.

Bitte erwarten Sie keine Wunder.

Das Ziel ist diesmal der Weg!

Formulieren Sie bitte für sich in Ihrem Tagebuch für Sie kleine, gangbare, nachprüfbar Ziele.

z.B.:

„Jeden Morgen stehe ich eine halbe Stunde früher auf und gehe spazieren, jogge, meditiere oder was auch immer“.

oder

„Meine durchschnittliche Arbeitszeit von 14 Stunden reduziere ich bis zum auf 12 Stunden, ...auf 10 Stunden bis zum.....“

oder

...„immer donnerstags abends gehe ich mit meiner Liebsten zu Antonio, dem netten Italiener mit dem guten Antipasti“

Fassen Sie diese Ziele bitte stets kurz, stets realisierbar, attraktiv und nachvollziehbar. Später kommt nämlich Ihr Job, diese Zielvereinbarung auf Umsetzbarkeit zu realisieren.

Meine sehr verehrten Damen und Herren,

es geht um die kleinen Veränderungen in allen Bereichen. Denken Sie an die Zeit, als Sie mit Ihren Kindern das letzte Puzzle gelegt haben. Es sind die kleinen Teile, die das Große entstehen lassen.

Meine verehrten Damen,

meine sehr geehrten Herren Professoren und Doktoren,

Ihr Status Quo hat sich entwickelt. Sie leben Ihr Leben seit nunmehr ½ Jahrhundert. Sie sind geprägt von zu Hause, von Ihrer Umgebung.

Wenn Sie jetzt zu einer Umkehr, oder zu einer Veränderung Ihres Lebensstils entschlossen sein sollten, „take it easy“. Ein Powerslide durch die 2. Halbzeit wäre der absolut falsche Weg.

Entspannung und Fitness:

Sie als Mediziner sitzen Ihrem Patienten gegenüber und raten ihm, mehr Sport, mehr Entspannung in den Alltag einzubauen.

Wie halten Sie es mit einer Runde Joggen, einer Runde Golf, dem Tennismatch, den 500 m Freistil-Schwimmen? Nein, ich meine nicht:

...hin und wieder, wenn mal Zeit ist, sondern 3 x pro Woche, besser noch jeden Tag?

Wie klingt Yoga, Autogenes Training, Meditation für Sie? Finden Sie zur Ruhe, zur Einkehr zu sich selbst. Denken Sie bitte an Teresa von Avila.

Mens sana in corpore sano!

Klärung der beruflichen Situation:

Ihren beruflichen Status, die Lebens- und Arbeitsbedingungen dort, wo Sie vielen Menschen helfen, gehören auf den Prüfstand. Fragen Sie sich ruhig, ob Sie auf dem richtigen Highway sind. Fahren auf dem Highway heißt natürlich auch, die Fahrbedingungen zu checken: ...im übertragenen Sinne: ist noch genug Sprit im Tank, fahre ich im roten Bereich, leuchtet die Öllampe etc.

Nachdenken über ein mögliches Aus – oder Umstiegsszenario:

Fragen Sie sich offen und ehrlich, „was kostet es mich, wenn ich weiter so mache wie bislang?“ Bin ich bereit, diesen Preis zu zahlen?

Wenn nicht: ...wie sehen Alternativen aus? Welche Optionen bieten sich mir in den nächsten 10-15 Jahren meines noch verbleibenden Arbeitslebens?

Die Einstellung ändern:

Leichter gesagt als getan! Aber möglich!

Sie geraten nicht gleich auf die schiefe Bahn, wenn Sie einfach mal sagen:

„na und....geht auch ohne mich“, oder „soll ein anderer machen“, oder

„jetzt bin zuerst einmal ich dran“

Mit Gelassenheit verändern Sie automatisch Ihren Blick auf die Routine, die Sie leben.

Uns ist es eigen, stets jeden und alles – natürlich auch uns – zu kontrollieren.

Legen Sie sich einfach mal in die virtuelle Hängematte und lassen es geschehen.....das Leben“

Gönnen Sie sich alternativ zum täglichen Hamsterrad Ausgleich, den Sie sich garantiert mehr als verdient haben:

Die Kunstgalerie, das Angeln, der Spaziergang, das gute Geschichtsbuch, oder was auch immer, Ihr Herz erfreut.

Denken Sie an:

„suum cuique“

Wer nicht, wenn Sie nicht selbst, hat denn größtes Interesse an Ihrem persönlichen Wohlergehen.

Zeitmanagement einrichten:

Wenn Sie auf dem Weg, dem Highway No. 1 zu mehr Lebensfreude und Vitalität, hin und wieder ins Schleudern kommen, greifen Sie nach Ihrem Tagebuch, was ja top aktuell ist, schauen Sie nach Zeitfressern, die Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes „Zeit klauen“ und eliminieren Sie streng wie der alte Pauker von damals. Eliminieren heißt nicht, „auf 0 fahren“, aber reduzieren, modellieren, oder auch einfach eine andere Priorität setzen.

Meine verehrten Damen und Herren,

Zeitmanagement ist natürlich das Stichwort schlechthin.

Ich komme jetzt zum Ende. Es bleibt ein wesentlicher Punkt, der

Ihren neuen Kurs sicher und durch alle Gefahren hindurch beibehalten lässt:

Zielkontrolle:

Vergessen Sie alles, aber auch wirklich alles Gesagte, wenn Sie nicht alles, was Sie ab jetzt für Ihr Wohlergehen zum Guten wenden wollen, nicht peinlich genau kontrollieren.

Ihr Ziel ist dann erreicht, wenn Sie das formulierte Ziel nicht nur stets im Auge haben. Ihr Ziel zu mehr Freude, Balance, Erfolg und Gesundheit haben Sie dann durchschritten, wenn Sie souverän durchs Ziel laufen und nicht auf weiten Streckenabschnitten gemogelt haben.

Von Herzen wünsche ich Ihnen gutes Gelingen bei Ihrem Lebens-Boxenstopp. Sie haben es nicht nur Ihren Lieben zu Hause, Ihrer Familie, Ihren Freunden, aber auch Ihren Kolleginnen und Kollegen verdient sondern vor allem sich selbst, gesund, fröhlich, ausgeglichen, stets in guter Balance durch diese zweite Lebensphase zu gehen.

Ich danke Ihnen,

meine sehr verehrten Damen und meine Herren Professoren

für Ihre Zeit und Ihre Geduld mit mir. Sie sind auf einem guten Weg.

Ihr Georg-W. Moeller

Business-Coach IHK

