

Newsletter „5 Minuten lesen – dauerhaft weniger Stress“ (1/2016)

Tipps und Aktuelles rund um das Thema „Weniger Stress & mehr psychische Gesundheit“ von Carola Kleinschmidt - Ihre Expertin für gesundes Arbeiten und Leben in stressigen Zeiten (www.carolakleinschmidt.de)

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire (1694-1778)



Thema im Juli: Dauerhaft in Balance. Kann das überhaupt gelingen?

Für mein neues Buch habe ich mit sehr vielen Menschen gesprochen, die vor einiger Zeit eine Burnout-Krise erlebt haben – und heute sagen: „Mir geht es wieder gut.“ Manche sagen sogar: „Mir geht es so gut wie nie zuvor, weil ich heute weiß, was ich brauche und gut für mich und meine innere Balance Sorge.“

Ich hoffe natürlich, dass das Buch Betroffenen Mut macht, beherzt ihren Weg raus aus der Krise zu finden. Aber ich denke auch, dass die Erfahrungen meiner InterviewpartnerInnen für alle ohne Burnout-Erfahrung interessant sind, weil sie zeigen: So gelingt inneres Gleichgewicht – auch, wenn es im Außen stressig wird. Hier die Erkenntnisse, die mich selbst am meisten inspiriert haben. Vielleicht erkennen Sie sich in einem der „Typen“ ein Stück wieder...

Die Super-Energetischen: Mein Akku? Der ist doch immer voll!

- **Selbsterkenntnis:** Ich habe mich gefragt: Was treibt mich besonders an? Springe ich auf die Parole „Eilig!“ an oder komme ich ins Rennen, wenn es darum geht, Verantwortung zu übernehmen? Seit mir das klar ist, kann ich bewusst einen Gang zurück schalten, wenn mein persönlicher „Kick“ mich erwischte.
- **Balance mit Plan:** Ich plane mir Pausenzeiten aktiv ein. Sonst renne ich locker über meine persönlichen Bedürfnisse hinweg. Feste Mittagspause. Entspannter Anfahrts- oder Abfahrtsweg mit dem Rad. Das sind gute Ausgleichszeiten.
- **Gefühlscheck:** Früher gaben meine To-Do-Listen den Takt für mein Leben vor. Heute achte ich ganz bewusst auf meine Gefühle. Sie zeigen mir oft sehr gut, wenn es zu viel wird oder zu viele unangenehme Aufgaben den Tag bevölkern.
- **Warnsignale:** Wenn Tempo zur Hektik wird, merke ich es auch daran, dass ich selbst ganz hektisch tätig werde: Dauerblick aufs Handy, Multitasking – alles Anzeichen, dass ich zu hoch drehe. Wenn ich das merke, mache ich eine bewusste Pause. Gehe vielleicht sogar einmal um den Block.

Die Doppelbelasteten: Ich jongliere täglich mit vielen Rollen

- **Auszeit. Jetzt!** Ich warte nicht mehr darauf, dass alle Verpflichtungen erledigt sind, bevor ich mir Zeit für mich ganz persönlich nehme. Ich habe meine Zeit für mich einfach fest eingeplant. Es ist sowieso nie alles erledigt, was wichtig ist.
- **Ehrlichkeit:** Ich habe mich von Rollenidealen gelöst und mein eigenes Bild entwickelt, was ich als Mutter/Vater, als Kollege, Freundin wirklich wichtig finde.
- **Abgrenzen:** Ganz ehrlich, es will ja ständig jemand was von mir. Partner, Chef, Kollege, Kinder, eigene Eltern. Mein neues Mantra: Nur, wenn ich bei Kräften bleibe, habe ich die Kraft, meine vielen verschiedenen Rollen gut zu füllen.

Die Perfektionisten: Fertig ist es erst, wenn es perfekt ist.

- **Realitätscheck:** Ich mache alles, was ich anpacke immer noch gerne sehr gut. Aber ich kann heute abwägen, wie viel Perfektionismus in der Realität (z.B. vom Kunden) wirklich gefordert ist – und mich auch danach richten, statt immer meinen persönlichen Maßstab anzulegen.
- **Warnsignale:** Wenn ich zum Beispiel mehrere Tage in Folge morgens früh aufwache und sofort über Job-Probleme grübele, weiß ich, dass ich zu sehr in Stress geraten bin. Dann schaue ich, wo ich meinen Anspruch runterschrauben muss, ob ich Unterstützung brauche oder einfach mehr Zeit für meine Aufgabe.

Die Erfolgsgetriebenen: Glück kommt mit dem Erfolg. Bestimmt!

- **Ich war süchtig nach Erfolg.** Einfach weil mein ganzes Selbstbewusstsein darauf aufbaute. Ein Selbstbewusstsein unabhängig von äußerem Erfolg, ist gar nicht so leicht aufzubauen. Aber ich bin dabei. Ich pflege erstmals im Leben persönliche Interessen, kümmere mich um Partnerschaft und Freunde.
- **Nichtstun ist für mich keine Alternative.** Zu viel Ruhe stürzt mich in Grübel-Attacken. Besser ist, mich auf schlichte Tätigkeiten zu konzentrieren: Kochen, spazieren, Rad fahren. Das bringt mich innerlich zur Ruhe und zu mir selbst.

Falls Sie eine Inspiration aufgreifen möchten, kann ich empfehlen: Suchen Sie sich eine ganz konkrete Anregung. Und geben Sie sich zwei Wochen, in denen Sie sich erlauben, in diesem Punkt einmal anders zu agieren als sonst. Dann spüren Sie sehr deutlich, wie es Ihnen damit geht und ob diese Veränderung für Sie dauerhaft interessant sein könnte.

Tipp für Sie als Akteur im Betrieb:

Gut informiert im Thema „Psyche und Arbeit“:

Der systemische Berater Hans Dieter Gimbel aus Duisburg (www.systemberatung-gimbel.de) macht sich jeden Monate die Mühe, Informationen aus allen möglichen Quellen zum Thema „Psyche und Arbeit“ zusammenzustellen. Der Newsletter ist eine Fundgrube für Praktiker. Anfordern unter: info@systemberatung-gimbel.de



Literaturtipps/Aktuelle Publikationen:



Zum Lesen:

Mein neues Buch befasst sich mit einer Frage, zu der es bisher noch kein Sachbuch/Ratgeber gibt:

Wie geht das Leben nach der Krise weiter? Was hilft den Betroffenen dabei, wieder ganz in ihre Kraft zu kommen? Wie gelingt es ihnen, an den Arbeitsplatz zurück zu finden? Muss man sein ganzes Leben ändern, um die Erschöpfung hinter sich zu lassen? Ist ein radikaler Jobwechsel eine gute Idee?

So viel sei schon verraten: Die Fallbeispiele zeigen: ohne innere Veränderung wird man nicht wieder wirklich gesund.

Leseprobe/Blick ins Buch hier: <http://bit.ly/29OAbS4>

Bestellbar ist das Buch natürlich über alle Kanäle

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit – und gute Balance!

Ihre Carola Kleinschmidt

Alle Inhalte: © Carola Kleinschmidt, Büro: Heinrichstraße 23-25, 22769 Hamburg,
Tel: 0177-3084609, www.carolakleinschmidt.de, kontakt@carolakleinschmidt.de