# Weckrufe der Seele rechtzeitig verstehen

DI Dr. Ulrike Feichtinger

Oktober 2012

weripower
ulrike feichtinger

# Mein Leben hat mich über BurnOut belehrt.

# Wegweiser durch den Vortrag

1. Haben wir eine Chance, die Weckrufe der Seele rechtzeitig zu verstehen?
   Oder: Wie entsteht BurnOut?

2. Weckrufe! Weckrufe?

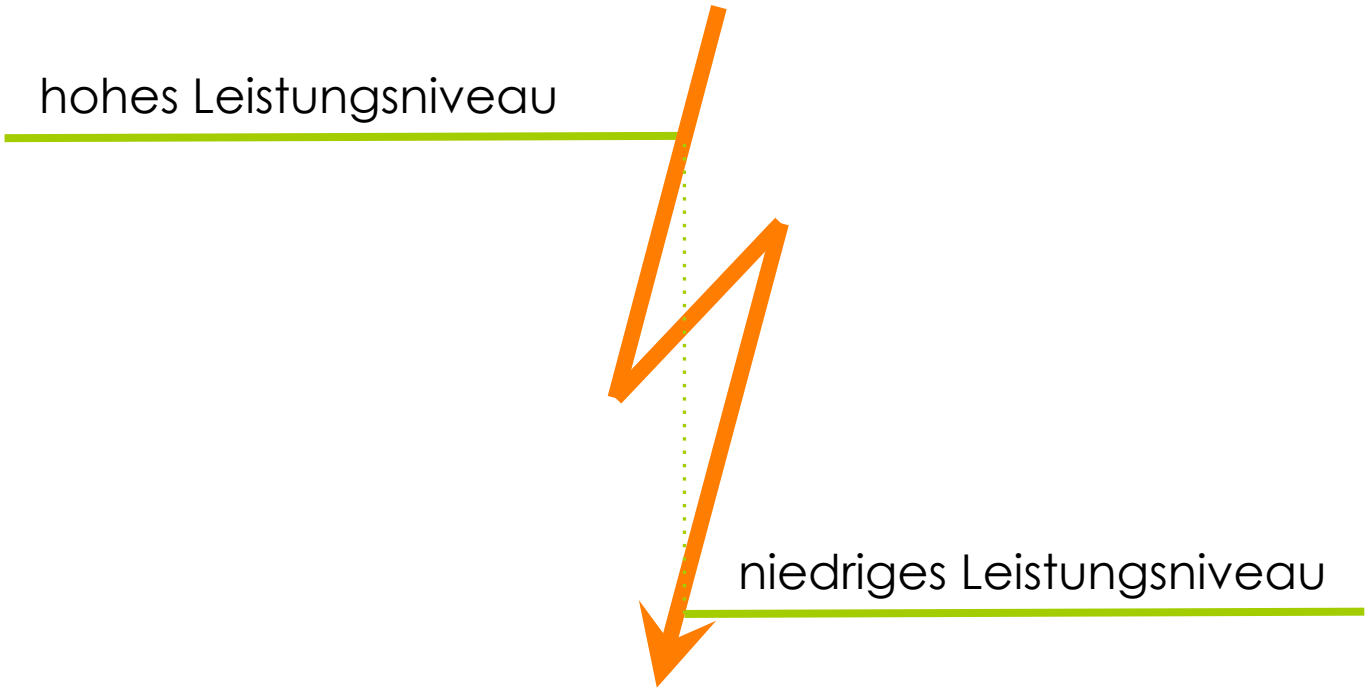
3. Wie können wir Weckrufe erkennen?

4. Wie können wir rechtzeitig auf die Weckrufe antworten?

# Wegweiser durch den Vortrag

1. Haben wir eine Chance, die Weckrufe der Seele rechtzeitig zu verstehen? Oder: Wie entsteht BurnOut?
2. Weckrufe! Weckrufe?
3. Wie können wir Weckrufe erkennen?
4. Wie können wir rechtzeitig auf die Weckrufe antworten?

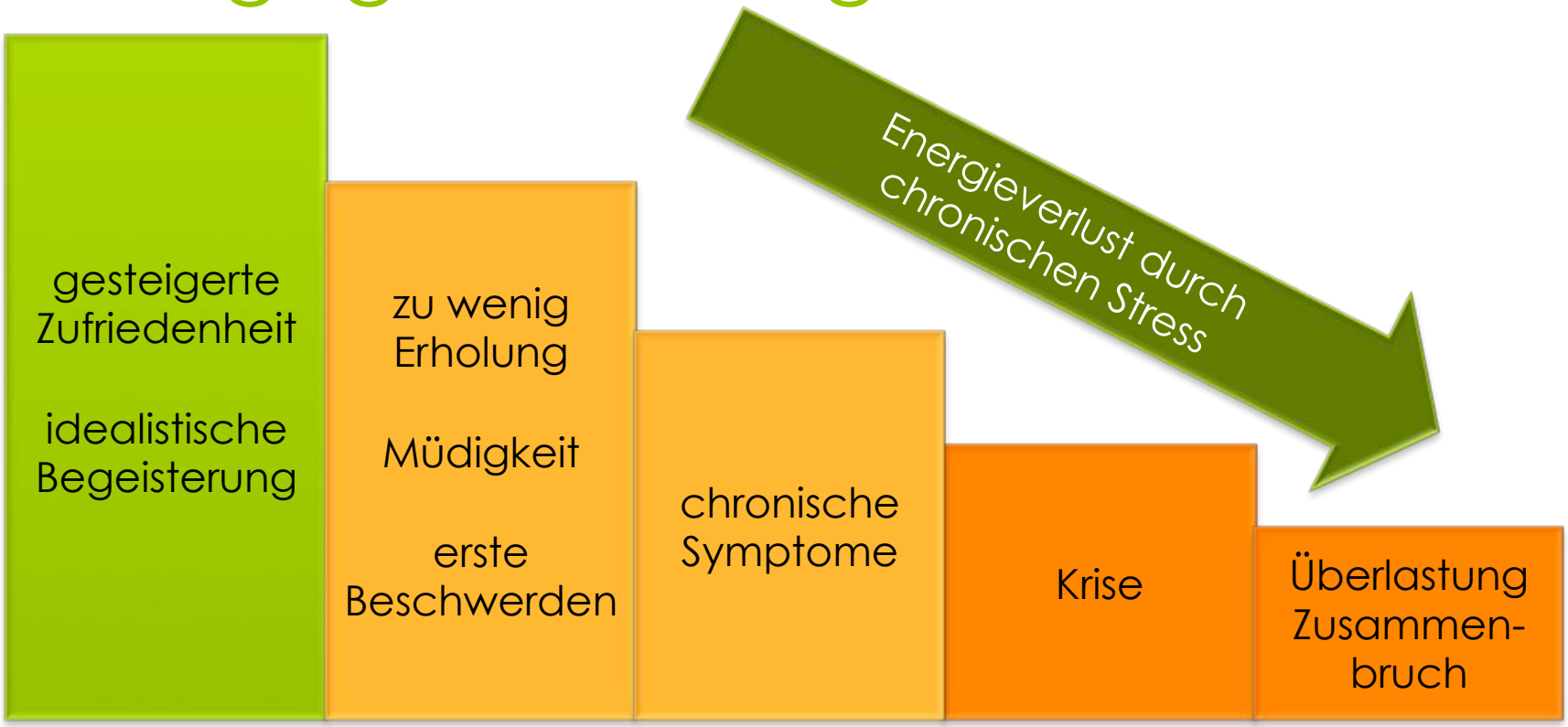
# BurnOut ist keine Sache von einer Sekunde auf die andere.



# BurnOut ist ein mehrstufiger Prozess…

nach Freudenberger und North, übernommen von Dr. Herbert Bronnenmayer: wellmed@netway.at

# … der oft bei Idealismus und Engagement beginnt.






nach Stefan Geyerhofer; www.geyerhofer.com

# BurnOut hat immer mehr als eine Ursache oder Quelle.

Systemisch gesehen gibt es vier vorrangige Einflussfaktoren für BurnOut:

Persönlichkeit

Partnerschaft
Familie

Arbeitsplatz

Gesellschaft



nach Stefan Geyerhofer; www.geyerhofer.com

# Es greift zu kurz, alles auf das Individuum abzuwälzen.

... ist perfektionistisch!

... kann nicht NEIN sagen!

... will allen alles recht machen!

... kann nicht delegieren!

... hat ein Helfersyndrom!

... soll einfach mehr auf sich achten!

# Der Arbeitsplatz wirkt in vielen Fällen als BurnOut-Faktor.

hohe Anforderungen

kein bzw. negatives Feedback

Ängste (Weihnachtsrede!)

wenig Ressourcen

wenig Personal

wenig Zeit

Konflikte, Mobbing

unklare bzw. wechselnde Ziele

Abwertung

schlechte Bezahlung

falsche Person am falschen Job

Unklarheit durch fehlende Entscheidungen

# Auch Familie / Partnerschaft kann Stress verursachen.

fehlende Zeit füreinander

Pflegefälle in der Familie

hohe Ansprüche → Schuldgefühle

fehlende Wertschätzung

Konflikte

Entfremdung

Geldprobleme

Doppel- bzw. Mehrfachbelastung

Machtfaktor Sex Affairen

# Unsere schnelllebige Zeit und Gesellschaft fördern BurnOut.

Reizüberflutung

Geschwindigkeit

Leistungsdenken

Krise

Freizeitstress

Technik

Medien

Globalisierung

Best Practice → Schuldgefühle

Ellbogen-gesellschaft

# Die Unternehmenskultur wirkt auf das BurnOut-Risiko.

| | | |
|---|---|---|
| chronische Überlastung | Arbeitsbelastung | handhabbare Belastung |
| zu viel / zu wenig Einflussmöglichkeit | Kontrolle | Kontroll- und Einflussmöglichkeit |
| keine / zu wenig Anerkennung | Anerkennung | Anerkennung und Belohnung |
| Konflikte, Mobbing Misstrauen | Gemeinschaft | Teamgeist, Zusammenhalt |
| fehlende Fairness / Gerechtigkeit | Fairness | Respekt, Fairness, Gerechtigkeit |
| Wertekonflikte | Werte | Arbeit entspricht den pers. Werten |



nach Maslach und Leiter

# Wegweiser durch den Vortrag

1. Haben wir eine Chance, die Weckrufe der Seele rechtzeitig zu verstehen? Oder: Wie entsteht BurnOut?
2. Weckrufe! Weckrufe?
3. Wie können wir Weckrufe erkennen?
4. Wie können wir rechtzeitig auf die Weckrufe antworten?

# Weckrufe? WORAUS weckt uns WER auf? Und WARUM?

Weckrufe?

Wer weckt mich auf?

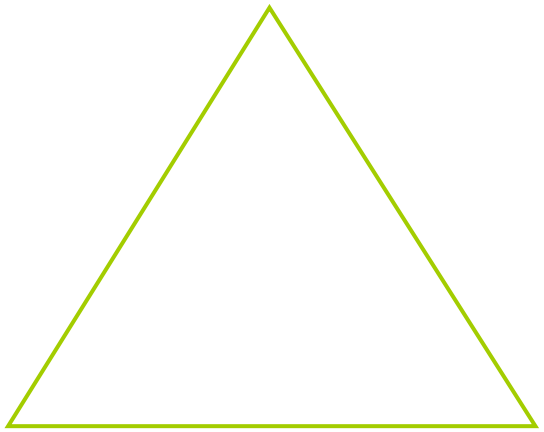
Woraus?

Warum?

# Ich lade Sie zu einem Gedankenexperiment ein!

# Was wäre, wenn wir mehr sind als Körper und Verstand?

Seele



Körper
Unbewusstes

Verstandes-
bewusstsein

# Was wäre, wenn gilt:
# Mensch = Seele in Körper

Wir sind nicht menschliche Wesen,
die eine spirituelle Erfahrung machen.
Wir sind spirituelle Wesen,
die eine menschliche Erfahrung machen.

# Gilt dann auch: Weckrufe = Wegweiser zum wahren Ich?

=

# BurnOut ist aus meiner Sicht ein Weckruf des wahren Ichs.

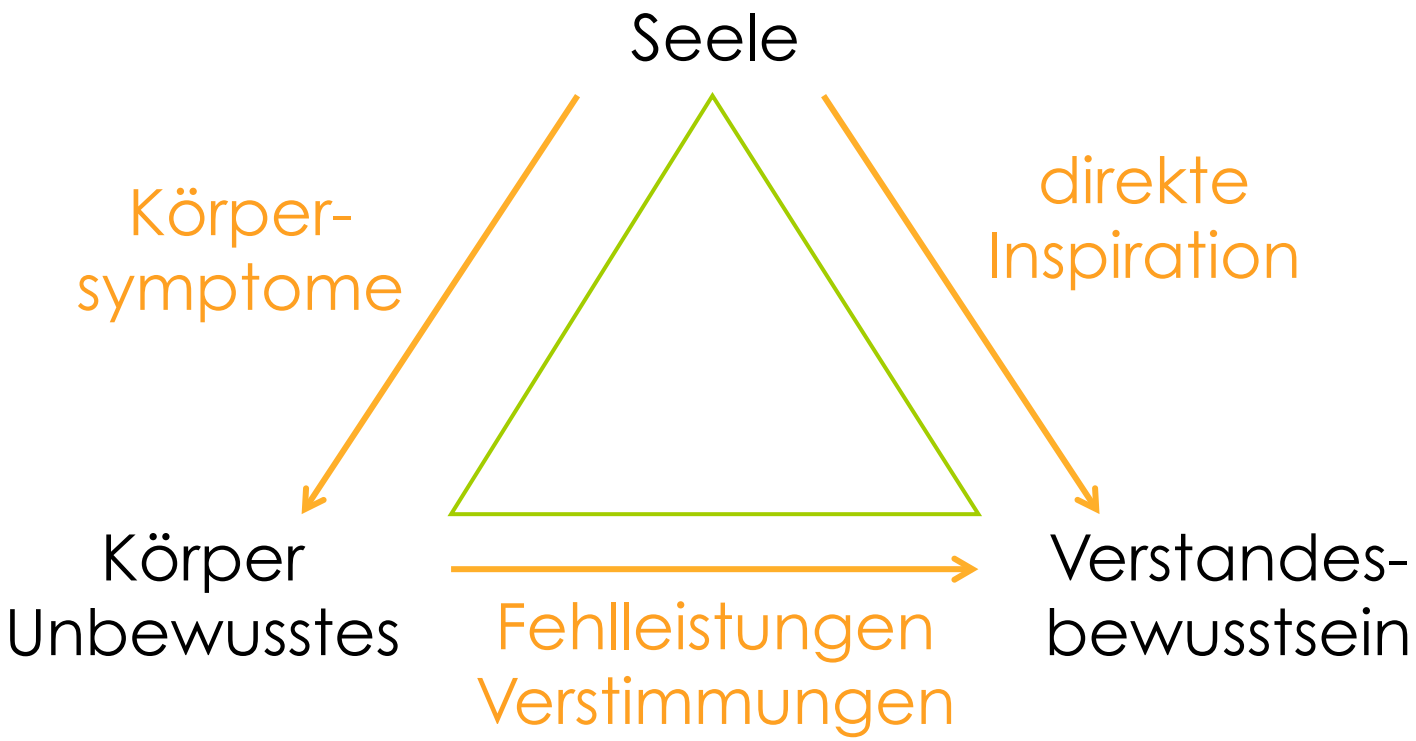
Wenn wir Menschen *uns selbst verlieren*, wenn wir *auf uns selbst vergessen*, wenn wir *uns zu weit vom Weg unserer Berufung* entfernen, erhalten wir Weckrufe der Seele.

Das Ziel dieser Weckrufe ist, *unser wahres Ich zu erkennen und es in unser Leben zu bringen* – es in unserem Leben im wahrsten Sinne des Wortes zu verkörpern.

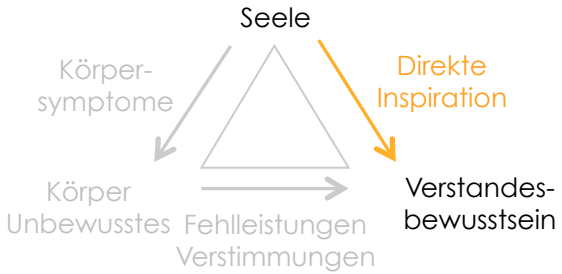
# Wegweiser durch den Vortrag

1. Haben wir eine Chance, die Weckrufe der Seele rechtzeitig zu verstehen? Oder: Wie entsteht BurnOut?
2. Weckrufe! Weckrufe?
3. Wie können wir Weckrufe erkennen?
4. Wie können wir rechtzeitig auf die Weckrufe antworten?

# Die Weckrufe treffen auf verschiedenen Wegen ein.



# Direkte Inspiration kann sich ganz alltäglich äußern.




Gedanken und Ideen
in aktiver oder passiver
Meditation

die berühmten „Zufälle“ ☺

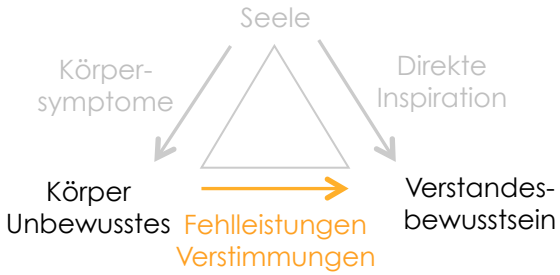
Bücher, Internet,
Fernsehen, Radio, ...

anderer Weg mit
Folgewirkung

Inspiration durch
andere Menschen

„zufällige“
Entwicklungen

# Treten Hoppalas vermehrt auf, haben sie eine Botschaft.



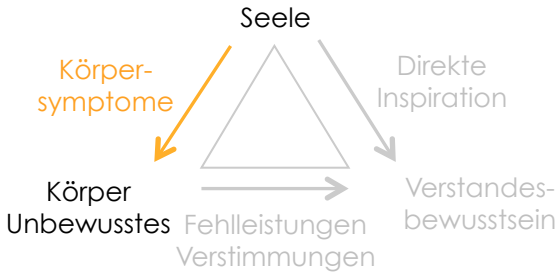

## Fehlleistungen

- Freud'sche Versprecher
- Vergesslichkeit (z.B. Email-Attachments!)
- Gedankenverlorenheit (interne Mails → extern)
- ...

## Verstimmungen

- depressive, aggressive Stimmungen
- Zynismus
- Wutausbrüche
- Intoleranz, Nörgelei
- häufige Konflikte
- innere Ruhelosigkeit
- starke Stimmungs-schwankungen
- Sinnlosigkeit, Leere

# Körpersymptome sind meist die eindrücklichsten Weckrufe.




harmlose Symptome

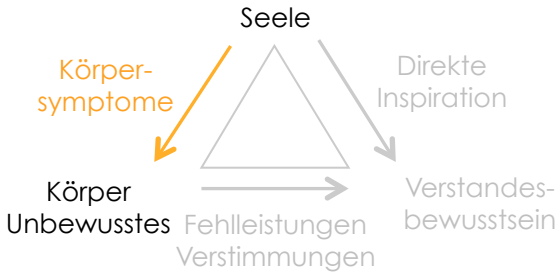
unangenehme Symptome

bedrohliche Symptome



nach Stefan Geyerhofer; www.geyerhofer.com

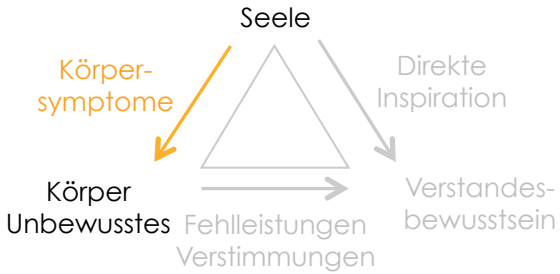
# Wer die ersten Anzeichen übersieht...




harmlose Symptome

- Durchfall
- Verkühlungen
- Verspannungen
- Gewichts-veränderungen
- etc.

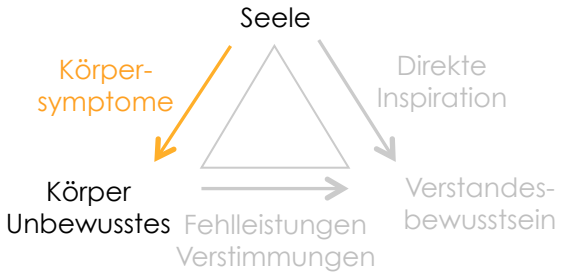
# … oder durchtaucht …




unangenehme Symptome

- Augenzucken und andere nervöse Tics
- erhöhter Blutdruck
- etc.
- (chronische) Kopfschmerzen
- sexuelle Probleme
- Schlaf-störungen

# ... erhält immer lautere und deutlichere Weckrufe.




Engegefühl in der Brust

Herzrhythmus-störungen

erhöhter Drogen-konsum: Kaffee, Alkohol, Tabak, etc.

keine Entspannung mehr möglich (selbst im Urlaub)

chronische Rückenschmerzen

etc.

bedrohliche Symptome

# Ein Beispiel verdeutlicht die steigende BurnOut-Intensität.

EPU → 15 Personen → Chef: Akquise

- Schlafstörungen: Kunden-Abschlüsse
- Ängste: bei jedem Email bzw. Anruf
- Entlassung: alle bis auf Sekretärin
- kein Familienurlaub: entgangener Auftrag
- Geschäftsrückgang
- nur 1 Kundentermin pro Tag möglich

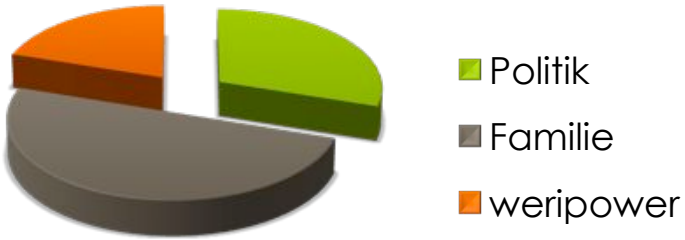
# Wegweiser durch den Vortrag

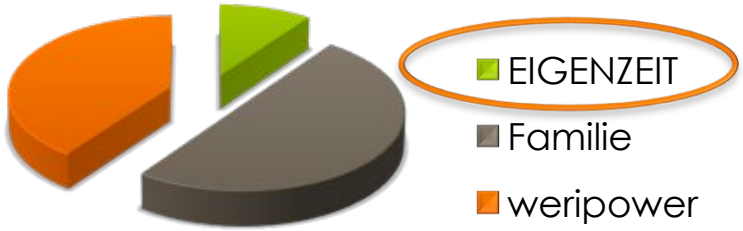
1. Haben wir eine Chance, die Weckrufe der Seele rechtzeitig zu verstehen? Oder: Wie entsteht BurnOut?
2. Weckrufe! Weckrufe?
3. Wie können wir Weckrufe erkennen?
4. Wie können wir rechtzeitig auf die Weckrufe antworten?

# Auf meinem Lebensweg bin ich dem Wegweiser gefolgt.

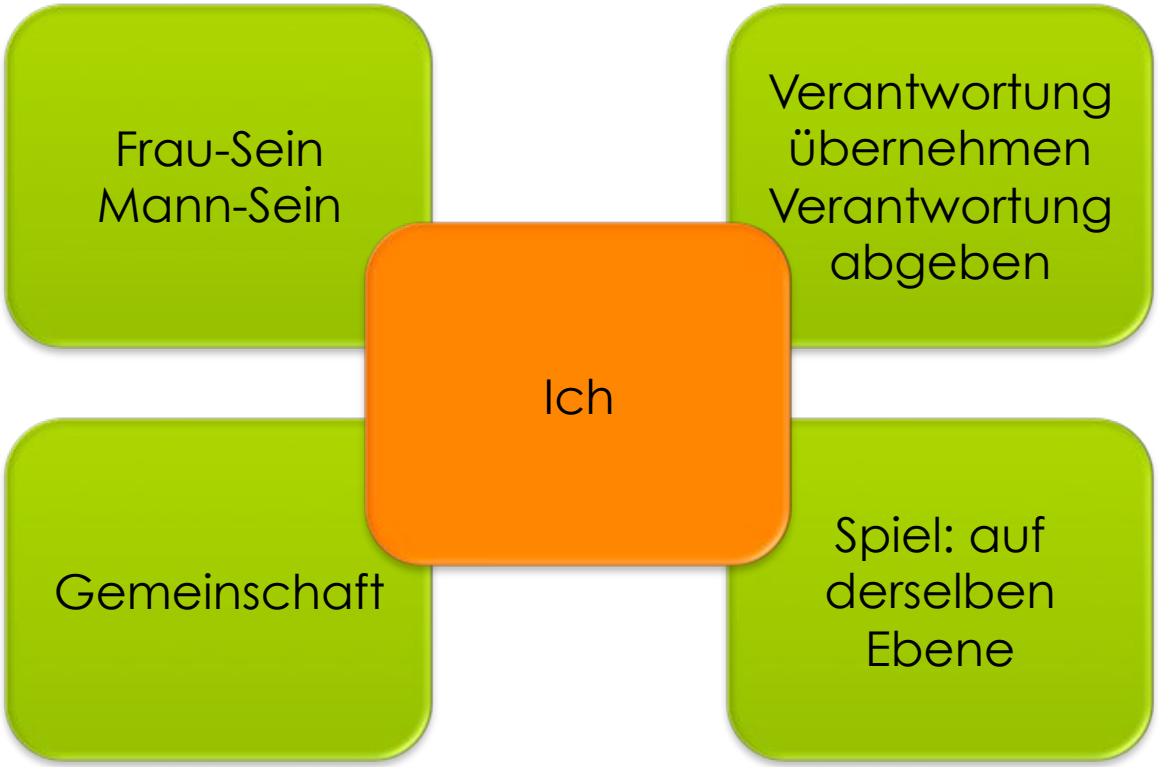
**vorher**

**nachher**



# Geben Sie sich selbst Priorität EINS im Leben.






Modell der fünf Rollen von Dr. Gundl Kutschera

# BurnOut-Prävention bedeutet: Seelen-Botschaften verstehen.

Was hat das mit mir zu tun?

den Körper ernst nehmen

auf emotionale Befindlichkeit achten

Achtsamkeit mit mir selbst

Bedeutung von Symptomen

auf „Zufälle“ und deren Wendungen achten

Träume: Botschaften des Unbewussten

# Der Volksmund weiß von der Bedeutung von Symptomen.

Bedeutung von Symptomen

Das liegt mir im Magen!

Die Angst sitzt mir im Nacken!

Ich mach‘ mir vor Angst in die Hose!

Ich hab‘ die Nase voll!

Mir zerspringt der Kopf!

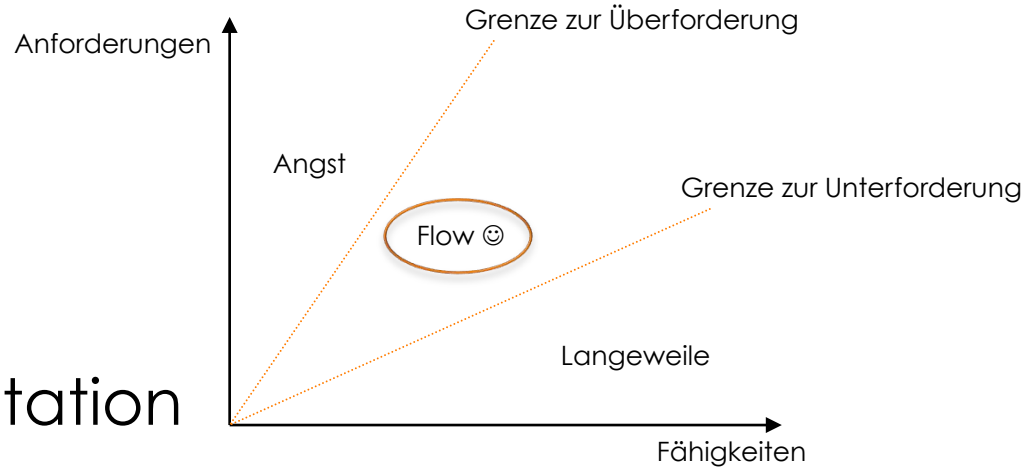
# Achtsamkeit: Gehen Sie gut mit Ihrem Körper um!

Genuss!

# Achtsamkeit: Geben Sie Ihrem wahren Ich Raum und Zeit!

Wenn Sie nicht genau wissen, was Ihr wahres Ich ist, dann sind Sie in guter Gesellschaft! ☺
Die gute Nachricht: Sie können Ihr wahres Ich kennen lernen! ☺

- Flow
- Werte
- Ruhe / Meditation



# Achtsamkeit: Wann und wo sind Sie voll in Ihrem Element?

- Was geht Ihnen leicht von der Hand?
- In welcher Tätigkeit gehen Sie ganz auf?
- Was macht Ihnen wirklich Spaß?

= Raum & Zeit für das wahre Ich

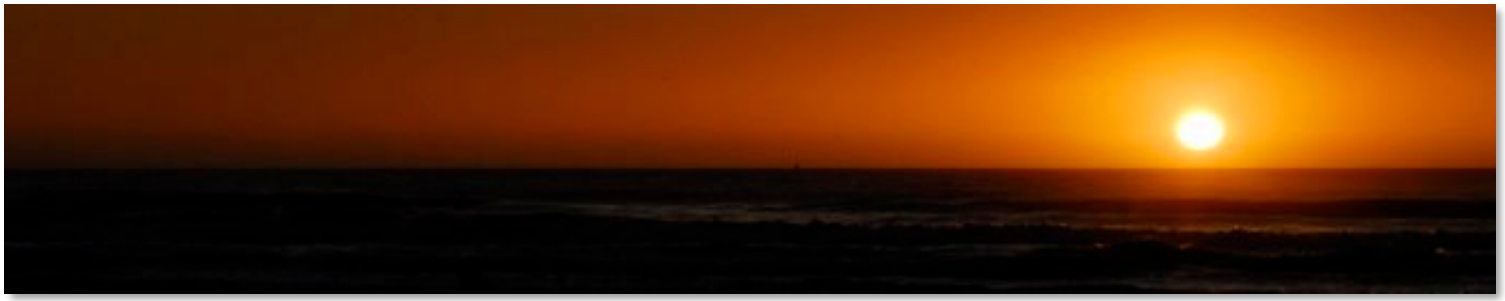
# Achtsamkeit: Was ist Ihnen wirklich, wirklich wichtig?

Vervollständigen Sie den folgenden Satz mit *genau* drei Elementen!

Zum Glücklich-Sein brauche ich

1.
2.
3.

= Raum & Zeit für das wahre Ich



# Achtsamkeit: Kommen Sie zur Ruhe, das ist Seelenzeit!

das Gedanken-karussell stoppen

sich be-SINN-en

die eigene Mitte finden

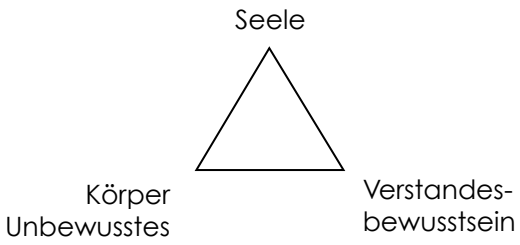
= Raum & Zeit für das wahre Ich

musizieren, handwerken, lesen, ...

die Seele baumeln lassen

Balance finden

# Mit Achtsamkeit kann sich das wahre Ich im Alltag entfalten.




Gleichgewicht

Balance

Zuversicht

Zufriedenheit

innerer Frieden

Ruhe

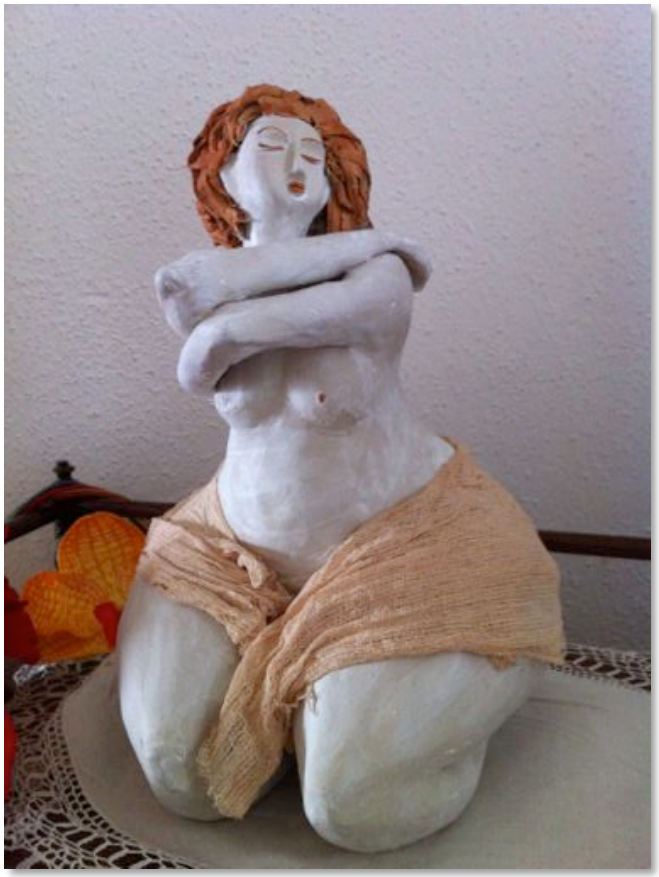
Mut

Hoffnung

Sinn

# Öffnen Sie dem Glück die Tür!

# In diesem Sinne: Seien Sie achtsam mit sich selbst und …



# … halten Sie Ihre Ohren offen: Die ersten Weckrufe sind leise!

# Ich danke Ihnen! ☺

DI Dr. Ulrike Feichtinger
Coach & Trainerin
0650 / 460 4103
u.feichtinger@weripower.at

www.weripower.at

# Anhang: Literatur & Links

## BurnOut

Christina Maslach, Michael P. Leiter:
Die Wahrheit über Burnout: Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können: Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können
Springer Verlag; ISBN: 978-3211835722

Internet-Links – abgefragt am 7. Nov. 2011
http://www.geyerhofer.com/
http://delicious.com/its_uli/burnout

# Anhang: Literatur & Links

## Mein Menschenbild

Serge King:
Begegnung mit dem verborgenen Ich
J. Kamphausen Verlag; ISBN: 978-3899013139

Robert Schwarz:
Mutige Seelen: Planen wir unsere Lebensaufgabe bereits vor der Geburt?
Ansata Verlag; ISBN: 978-3778773482

# Anhang: Literatur & Links

## Die Botschaften verstehen

Lise Bourbeau:
Dein Körper sagt: Liebe dich!: Die metaphysische Bedeutung von über 500 Gesundheitsproblemen mit ihren emotionalen, mentalen und spirituellen Ursachen
Windpferd Verlag; ISBN: 978-3893852772

Louise L. Hay:
Heile deinen Körper: Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit und ein ganzheitlicher Weg, sie zu überwinden
Lüchow Verlag; ISBN: 978-3899012569

Ruediger Dahlke, Rita Fasel:
Die Spuren der Seele: Was Hand und Fuß über uns verraten
Gräfe und Unzer Verlag; ISBN: 978-3833817311

# Anhang: Literatur & Links

Werte

Evelin L. Rosenfeld
Was dir wirklich wichtig ist: Das Arbeitsbuch zum Personal Empowerment
Junfermann Verlag; ISBN: 978-3873875876

Flow

Mihaly Csikszentmihalyi:
Flow: Das Geheimnis des Glücks
Klett-Cotta Verlag; ISBN: 978-3608945553

Internet-Links – abgerufen am 7. Nov. 2011
http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie) (deutsch)
http://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology) (englisch)