

Watch out for Burnout

03.12.2010

Die Macht der Gedanken – Teil I

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.

Cogito ergo sum.

Dr. Matthias Braun

Ich denke, also bin ich, sagte einst Descartes und heute sind wir sehr stolz auf unseren rationalen Verstand und unsere Fähigkeit, zu denken.

Dabei tritt im Allgemeinen die Frage, ob wir „wirklich“ und „richtig“ denken, völlig und völlig zu Unrecht in den Hintergrund.

Es denkt uns

Viele Menschen klagen heutzutage darüber, nicht mehr „abschalten“ zu können, keine Ruhe mehr zu finden oder nicht einschlafen zu können.

Und all das nur, weil es in ihrem Kopf ständig „rattert“, der unaufhörliche Strom von Gedanken Sie in permanenter Aktivität, Anspannung und Unruhe hält. Wie sinnvoll das ist, was dabei in unseren Köpfen abläuft, mag jeder für sich beurteilen, da jeder von uns dieses Phänomen nur all zu gut kennt.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass wir – sehr oft – ebenso wenig denken, wie wir verdauen, Kreislauf machen oder Blutdruck erzeugen. Vielmehr „geschieht“ uns das Denken einfach, wir „werden gedacht“ und nur deshalb können wir von diesem Denken auch so „mitgerissen“ werden.

Gut drauf?

Interessanter Weise ist dieser permanente „mentale Lärm“ bei sehr vielen Menschen zudem leicht negativ eingefärbt. Durch Sorgen oder Ängste die Zukunft betreffend. Durch Bedauern oder schlechtes Gewissen wegen vergangener Ereignisse. Oder durch Zweifel an den eigenen Fähigkeiten oder gar dem eigenen Wert im Allgemeinen.

So kann man nur all zu oft beobachten, wie es viele Menschen sehr gut verstehen, sich „schlecht drauf“ zu bringen.

Die individuelle Wirklichkeit entsteht nun einmal erst im Kopf jedes Einzelnen. Und wenn dort ständig der „Fallout“ negativer Gedanken auf alle Wahrnehmungen fällt, kann sich daraus nur ein ebenso unschönes und negatives Lebensgefühl entwickeln.

Ich bin – obwohl ich denke!

Die Macht der Gedanken ist zunächst einmal eine Tatsache, sie ist weder gut noch schlecht, sie IST lediglich. So, wie auch die Welt da „draußen“ außerhalb unserer Köpfe zunächst einmal nur IST: Weder gut noch schlecht, weder angenehm noch unangenehm.

Erst unsere Bewertungen, also unsere Gedanken machen etwa Regen unangenehm und Sonne angenehm – oder eben doch unangenehm, wenn wir gerade arbeiten müssen, oder...

Wie aber können wir die zweifellos gegebene Macht unserer Gedanken sinnvoll, positiv und zu unserem Nutzen und Wohlbefinden anwenden?

Der erste Schritt in diese Richtung besteht in der Erkenntnis, dass wir NICHT unsere Gedanken SIND! Wir können inneren Abstand zu unseren eigenen Gedanken herstellen und wahrnehmen, dass wir denken, während wir denken. Je besser uns dies gelingt, umso weniger sind wir dem „mentalen Lärm“ ausgeliefert. Vielmehr werden wir zunehmend zum Chef in unserem Kopf und damit vom „Hirnbesitzer“ zum „Hirnbenutzer“ (V. Birkenbihl).

Über Dr. Matthias Braun:

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der BurnoutWatchers® entwickelt. Näheres zu ihm und seinen Aktivitäten finden Sie unter: <http://www.drbraun-mentalcoach.de> und <http://www.burnoutwatchers.de>.



Dr. Matthias Braun (1)

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

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

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

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

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

» Drucken