

Sehr geehrte Damen und Herren,

Nach unserer Sommerpause unser neuer Newsletter für Sie: „Kurs halten“ im September 2009

Neue Strategien gegen den Burn-Out

Mit vielen neuen Ideen und Kursen sind wir zurück aus der Sommerpause. Wir freuen uns, Ihnen mit unserem Newsletter „Kurs halten“ ein paar Koordinaten und Impulse für Ihren ganz persönlichen Lebenskurs zu geben. Wir sind gespannt auf Ihr Feedback.

Der Balanceakt zwischen Beruf und Familie wird zunehmend schwieriger. Nicht nur Manager und leitende Angestellte sehen sich immer wieder der Problematik gegenüber, viele Projekte in immer weniger Zeit zu realisieren und dabei auch Zeit mit der Familie zu verbringen. Dabei stoßen immer mehr Berufstätige an ihre Grenzen oder müssen über lange Zeit sogar darüber hinausgehen. Die Folge sind Stress, Burn-Out und in der Folge starke körperliche und psychische Erkrankungen. Ein praxisorientiertes Konzept gegen den Burn-Out kann helfen, Beruf und Familie wieder in Einklang zu bringen und seine Ressourcen gewinnbringend einzusetzen.



Burn-Out-Syndrom

Wenn plötzlich alles zu viel wird

Die meisten Manager sehen sich mit dem Problem konfrontiert, ständig unter Strom stehen zu müssen. Im Büro müssen Termine eingehalten, Projekte vorangetrieben werden und das Tagesgeschäft will bewältigt sein. Zudem sind Geschäftsreisen wahrzunehmen und der künftige Weg des Unternehmens muss geplant werden. Oft reichen die Stunden im Büro nicht aus und man nimmt die Arbeit mit nach Hause. Im wahrsten Sinne des Wortes: abends und am Wochenende sitzen viele Manager über ihren Akten. Dabei gerät nicht nur die eigene Familie ins Hintertreffen, auch die Gesundheit leidet darunter, denn die geringe Freizeit wird nicht mehr zur Entspannung genutzt.

Arbeit und Privates trennen – ein Ding der Unmöglichkeit?

Vielen Managern ist es heute nicht möglich, die Arbeit ruhen zu lassen. Viel zu sehr sind sie damit beschäftigt, die Geschicke des Unternehmens zu leiten. Ein Abschalten und das Beschäftigen mit Freunden, der Familie oder mit Hobbies, und damit eine sinnvolle und wichtige Entspannung, kommen für viele Manager nicht in Frage. Die gesundheitlichen und psychischen Probleme, die damit verbunden sind, nehmen viele Menschen erst wahr, wenn sie sie zu spüren bekommen. Dabei ist es möglich, effizient zu arbeiten und sich Raum zu schaffen für ein erfülltes Privatleben.

Folgen des Burn-Outs

Unter dem Burn-Out-Syndrom versteht man einen Zustand der totalen Erschöpfung. Dies zeigt sich in sinkender Leistungsfähigkeit, Frustration oder Apathie. Im erweiterten Stadium kann das Burn-Out-Syndrom zu Depressionen, Aggressionen und sogar körperlichen Erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt führen. In diesen schweren Fällen ist meist eine längere Behandlung notwendig. Viel sinnvoller ist es daher, Strategien zu nutzen, um dem Burn-Out-Syndrom entgegenzuwirken.

Neue Managementstrategien gegen den Burn-Out

Die vielen Anforderungen, denen sowohl Männer als auch Frauen täglich gerecht werden müssen, führen zunehmend zu Überforderungen – das Burn-Out-Syndrom wird immer häufiger bei immer jüngeren Menschen festgestellt. Dagegen kann man durch neue Managementstrategien arbeiten. Eine angepasste Work-Life-Balance, sorgt dafür, alle Ressourcen und Energien sowohl für den Beruf als auch für die Familie optimal nutzen zu können und dabei nicht in Stress zu geraten.

Work-Life-Balance leben

Muss man sich zwischen Karriere und Familie entscheiden?

Tagtäglich stehen müssen wir Entscheidungen treffen. Oft genug ist dabei auch eine Entscheidung zwischen Familie und Karriere gefordert. Die Anforderungen im Beruf nehmen zu. Nach einem anstrengenden Tag warten zu Hause Partnerin oder Partner, Familie, private Termine, häusliche Verpflichtungen, die Freizeitplanung oder die leere Couch. Daran können selbst sehr gute Partnerschaften und Freundschaften zerbrechen.

Ein Balanceakt zwischen Beruf- und Privatleben, der kaum zu bewältigen scheint. Selbst das Verhalten kann oft nicht mehr angepasst werden. Ein Manager, der im Beruf stark unter Druck steht, läuft Gefahr, sich im Privatleben ebenso gestresst zu verhalten. Hier spricht man vom sogenannten „Spill-Over-Effekt“ – Beruf- und Privatleben können immer schlechter getrennt werden.

In der Regel kommt dabei die Frage nach dem eigenen Leben einfach zu kurz. Wo stehe ich? Was habe ich für mich erreicht? Was ist mein Lebensziel? Lebe ich oder lass ich mich leben?

Irgendwann schlägt die Frage wie ein Bumerang zurück - bei Männern ab Mitte 40 bis Ende 50, bei Frauen Anfang bis Ende 30.

Was bleibt ist die Eigenverantwortung sich gegenüber, die Chance sein Leben selbst zu bestimmen und die Konsequenzen für sein Handeln zu tragen oder eben selbst die richtigen Entscheidungen zu treffen hin zu einer guten Work-Life-Balance.



Doch eine gute Work-Life-Balance ist mehr als nur eine ausgeglichene Balance zwischen Beruf- und Privatleben. Eine gute Work-Life-Balance macht fit für die Karriere und den Beruf. Selbstverwirklichung, berufliche und private Beziehungen und Gesundheit spielen dabei eine wichtige Rolle.

Work-Life-Balance heißt nicht viel Freizeit, besondere Aktivitäten oder sehr viele Ruhe. In einer guten Work-Life-Balance leben Sie Ihr Leben, Ihre Ziele und zwar sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Alle Felder profitieren von einander. Und Sie tanken aus allen Bereichen Energie.

Für Sie gefunden:

„Krise an der Heimatfront“

Von Kerstin Theobald, manager-magazin.de, online, vom 28.08.2009

Erschienen im Manager Magazin, Heft 6/2009

[Work-Life-Balance, moderne Managementstrategien]

Erfahren Sie mehr zum Thema Work-Life-Balance und modernes Management. Lesen Sie mehr dazu [hier](#).

Neues aus unserem Veranstaltungskalender

Rund um unsere Coaching-Events



Demnächst bieten wir wieder Systemisches Arbeiten im Rahmen von Familienaufstellung an. Interessierte können bei einem Schnuppertag ein persönliches Thema aufstellen lassen, um einen Einblick in die eigene Thematik, die Herkunfts- oder Ursprungsfamilie zu erhalten.

Themen können sein:

- Wie stehen meine Fähigkeiten zu mir?
- Was hindert mich daran, erfolgreich im Beruf zu sein?
- Welchen Bezug habe ich zu meinem Selbstvertrauen?
- Welche Dynamiken wirken auf mich über meine Eltern?

Familienaufstellungen können auch im Einzelcoaching sehr effektiv und erfolgreich angewandt werden.

Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage oder in unserem nächsten Newsletter. Gerne stehen wir Ihnen auch in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Außerdem berichten wir im nächsten Newsletter von unserem Coaching-Event auf Koh Samui.

Was können wir für Sie tun?

Weitere Informationen unter www.thomas-lange.com

Wir können Sie begleiten, Ihnen wertvolle Tipps auf dem Weg zu Ihrer Work-Life-Balance geben. Das ist für uns Motivation und Vision zugleich.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 069/2424 9754, Sandra Maier.

Gerne können Sie uns auch eine E-Mail zusenden über unser [Kontaktformular](#) oder direkt an [unsere E-Mailadresse](#).

Leiten Sie diesen Newsletter einfach auch an Ihre Freunde, Bekannte und Kollegen weiter.

Copyright 2009

Zum Abbestellen des Coaching-Newsletters klicken Sie auf folgenden Link: <http://www.thomas-lange.com>

Anbieterkennzeichnung:

Thomas Lange

Coaching & Consulting

Münchener Straße 37

60329 Frankfurt

Telefon: 069 - 2424 9754

E-Mail: info@thomas-lange.com

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 260559120