



Willkommen zum "ErfolgsBalance"-Impuls am 21. September 2011!

„Ist der Ruf erst ruiniert, lebt sich's völlig ungeniert!“ (frei nach Wilhelm Busch)

Meine Interpretation von Wilhelm Busch's launig klingenden Worten: „Heilung und Integration aus uns selbst heraus kann nur geschehen, wenn wir zuvor der Wahrheit ungeschminkt ins Auge blicken.“

Wenn alle Tatsachen auf dem Tisch liegen. Unwiderruflich. Vor uns selbst und vor anderen.
So gesehen, bekommt „Offenbarungs-Eid“ doch einen völlig neuen Klang.

Und wenn das Gesetz der Resonanz uns den Weg weist, dann sind „Burnout“ (auf menschlicher Ebene), „Insolvenz“ (auf wirtschaftlicher Ebene) und der Energie-Kollaps (auf Umwelt-Ebene) die einzig wirklich relevanten Engpässe, an den wir zu arbeiten haben.

Und sie stehen alle miteinander in Verbindung, sind ein Anderes des Gleichen.

Diesen Aufgabenfeldern widmen wir uns: um unserer Selbst willen, jede/r Einzelne für sich!
Miteinander. In gesunder Ko-Operation!

"Veränderung beginnt mit dem Beenden. Und endet mit dem Neuanfang."

Ich habe diese Worte meines geistigen Mentors William Bridges im Laufe meines bewegten 49jährigen Lebens mit reichlich ErLeben gefüllt: Meine Verwandlungen wurden dabei mehrfach, und auf verschiedenen Ebenen, vom „Ausgebrannt-Sein“ eingeleitet: Ich betrete also heute als „Expertin aus Berufung“ die Bühne.

Ja, es ist mir wahrlich fast nichts mehr fremd.

Aus meiner Selbsterfahrung sowie der Begleitung anderer Menschen ist so eine Schatzkiste an „Überlebens“-Werkzeugen entstanden. Vor allem aber, und dafür bin ich unendlich dankbar, ein tiefes Verständnis um die Zusammenhänge, die ich in diesem Monats-Impuls anspreche. Dieses innere Wissen gibt mir eine neue Sicherheit, mit dem was kommt, umzugehen. Und das, was war, einzuordnen ohne Groll. Es auf diese Weise loszulassen. Schritt für Schritt.
Denn, da machen wir uns bitte nichts vor: Krisen sind zunächst kein Sonntags-Spaziergang.

Sich einzugestehen, dass etwa die Traum-Wohnung (wahlweise -Haus oder -Büro) aufgrund der Kostenbelastung oder aus anderen Gründen längst zu Alpträumen mutiert sind, ist im Wortsinn desillusionierend. ALGII-Unterstützung oder gar eine sogenannte „geordnete“ Insolvenz zu beantragen, konfrontiert zutiefst. Einen geliebten Angehörigen schrittweise an die Demenz zu verlieren oder als Mensch „in den besten Jahren“ selbst am Ende des körperlich Machbaren angelangt zu sein, kann Todesängste auslösen. Und durch den „Infarkt der Seele“ - wie ich den mentalen Burnout bezeichne – breitet sich pure Sinnlosigkeit aus.

Aber, man kann es überleben! Will heißen: Ich habe es überlebt.
So, nun ist es raus. Das ist also mein Outing. Danke, Herr Busch.

Durch die Krise in die Kraft. Annehmen, was ist. Und dann die Perspektive ändern.

Als unverbrüchliche Optimistin habe ich mich zudem entschieden, die Schätze meines Weges mit Ihnen zu teilen. Frank und frei mit allen Menschen, für die sie wertvoll sein können. Denen, die sie wertschätzen wollen! Denn, nach dem Ansatz der „Salutogenese“ (Schatzsuche statt Fehlerfahndung!), glaube ich ebenfalls an die Sinnhaftigkeit einer jeden Erfahrung.

Der Nobelpreisträger Albert Einstein lernte aus seinen Experimenten, dass erst im Chaos eine Neuordnung möglich wird. Dass selbiges eine Grundvoraussetzung dafür ist. Es handelt sich also auch durch die naturwissenschaftliche Brille betrachtet bei Krisen um einen absolut „normalen“ Prozess!

Ich erkannte und begriff: Es existiert ein „GrundLebenszyklus“, der sich seit jeher durch ALLE Daseinsbereiche zieht. Immer, ständig: Ob ich damit einverstanden bin oder nicht. Dieses Prinzip ist einfach größer – bedarf nicht unserer menschlichen Zustimmung. Aber derzeit erleben wir alle, was geschieht, wenn wir lange genug gegen den GrundLebenszyklus denken und handeln: Er erteilt uns die (über)fälligen Lektionen.

Als „Agentin für Wandel.“ habe ich diesen Zyklus in einem „Rad des Wandels©“ sichtbar gemacht. Ihn darin in 4 Phasen und mit 12 Handlungsetappen benannt, um bewusster und praxisbezogen damit arbeiten zu können. Hier zunächst die Phasen:

Veränderung – Entwicklung – Wachstum – Vollendung

Wenn ich dem „Rad des Wandels©“ folge, diese 4 Phasen beispielsweise auch an den 4 Jahreszeiten (Winter – Frühling – Sommer – Herbst) ausrichte, entsteht automatisch ein Kompass für meine „Zyklische Unternehmensentwicklung©“! Er zeigt mir, wann ich im natürlichen Energie-Fluss in welcher Qualität handle. Beziehungsweise handeln sollte, um mit der Naturkraft „pro“ zu agieren. Wie es beispielsweise auch die asiatischen Kampfkünste vermitteln. Anstatt meine Tatkraft „im Kampf gegen“ und zum unangemessenen Zeitpunkt zu vergeuden. Zu erschöpfen. Womit wir wieder beim „Burnout“ angelangt sind.

Zudem zeigten sich mir in der Selbsterforschung verbindende „Tugenden“ des Ressourcen-Managements - die besonders für uns Solo-Unternehmerinnen wahlweise unterstützend (oder blockierend) sind:

Fokussierung & Haltung: Für was stehe ich wirklich? Lasse ich meinen Gedanken die entsprechenden Taten folgen?

Rhythmus & Takt: Bin ich Siedlerin oder Nomadin? Unterscheide ich „ApplausZeit“ und „AusZeit“?

Struktur & Ordnung: Wie viel Planung tut mir gut? Welche Werkzeuge passen zu mir?

Gleichgewicht & Harmonie: Was haben Andere davon, dass es mich gibt? Authentisch! Jetzt!

Dynamik & Maß: Wie viel Größe und Tempo tun mir gut? Wie viel Fülle befähigt mich? Wofür eingesetzt?

Wertschätzung & Wert: Schätze ich meinen Beitrag für die Welt wert? Wie drücke ich ihn aus?

Kurzum: Es geht um das, was ich in meiner Beratungs-Arbeit schlußendlich als „Erfolgsbalance©“ bezeichne!

Einige konkrete Anregungen, wie Sie Ihren Antworten auf diese Fragen näher kommen, gebe ich Ihnen bereits in meinem [August-Impuls](#) „[Einladung zur AndersZeit](#)“ an die Hand.

Ab Oktober teile ich meine Gedanken und Erkenntnisse mit Ihnen in einem neuen Rahmen:

Beispielsweise auf dem „WALKing-ABOUT“ - den Beratungswegen durch die Garchinger Isarauen. Oder auf den „SENTIDO-OasenTagen“ (eine wundervolle Symbiose aus Beratungs-Sessions & Entspannungs-Einheiten) - die ich gemeinsam mit einem neu entstehenden Wohlfühl-Zentrum in München-Schwabing anbiete.

„Aus Steinen, die uns in den Weg gelegt werden, kann man was Schönes bauen!“

Das wusste schon Johann Wolfgang von Goethe. Selbstverständlich müssen Sie nicht bereits einen „Stein-Wall“ errichtet haben, um Ihre Ressourcen nach den Prinzipien der Erfolgsbalance neu auszurichten. Die Methode ist auch präventiv oder als Bestärkung des Status quo unterstützend.

Mehr zu den genannten sowie meinen weiteren Angeboten erfahren Sie auf meiner „frisch renovierten“ Website www.business-spirit.de.

Meine besonderen Lese-Empfehlungen für die nächsten Wochen:

„Die Kunst des Scheiterns“ - Tausend unmögliche Wege, das eigene Glück zu finden.

Konstantin Wecker über die unvollendete Skizze seines Lebens, über Erfolg und Mißerfolge, darüber, wie er Liebe, Gott und die eigenen Abgründe heute versteht.

Offen, ehrlich, sehr berührend! Wecker ist wahrlich ein Lebensunternehmer!

Erschienen bei PIPER unter ISBN 978-3-492-04967-2.

„Neuseeland liegt im Herzen“ - Mein Weg aus dem Burnout.

Die erfolgreiche Journalistin Christiane Barth findet sich nach Totalzusammenbruch plötzlich in einer Klinik wieder.

Einfühlsam und packend schildert die Autorin ihren ganz persönlichen Weg aus der Dunkelheit zurück ins Licht.

Durch die Roman-Form trotzdem leicht zugänglich!

Erschienen im BETZ-Verlag unter ISBN-13: 978-3942581172

„Burnout“ - Wenn die Maske zerbricht.

Dr. Manfred Nelting behandelt seit Jahrzehnten Burnout-PatientInnen, seit 2004 an der von ihm und seiner Frau

gegründeten „Gezeiten Haus Klinik“. Mit diesem sehr umfassenden Buch will er Menschen helfen, sich vor Burnout zu schützen und aus dem Burnout zu einem lebenswerten Leben zurückzufinden.

Empfehlenswert besonders für FachkollegInnen!

Erschienen bei MOSAIK unter 978-3-442-39193-6.

Herzlichst, Ihre Danielle G. Löhr