

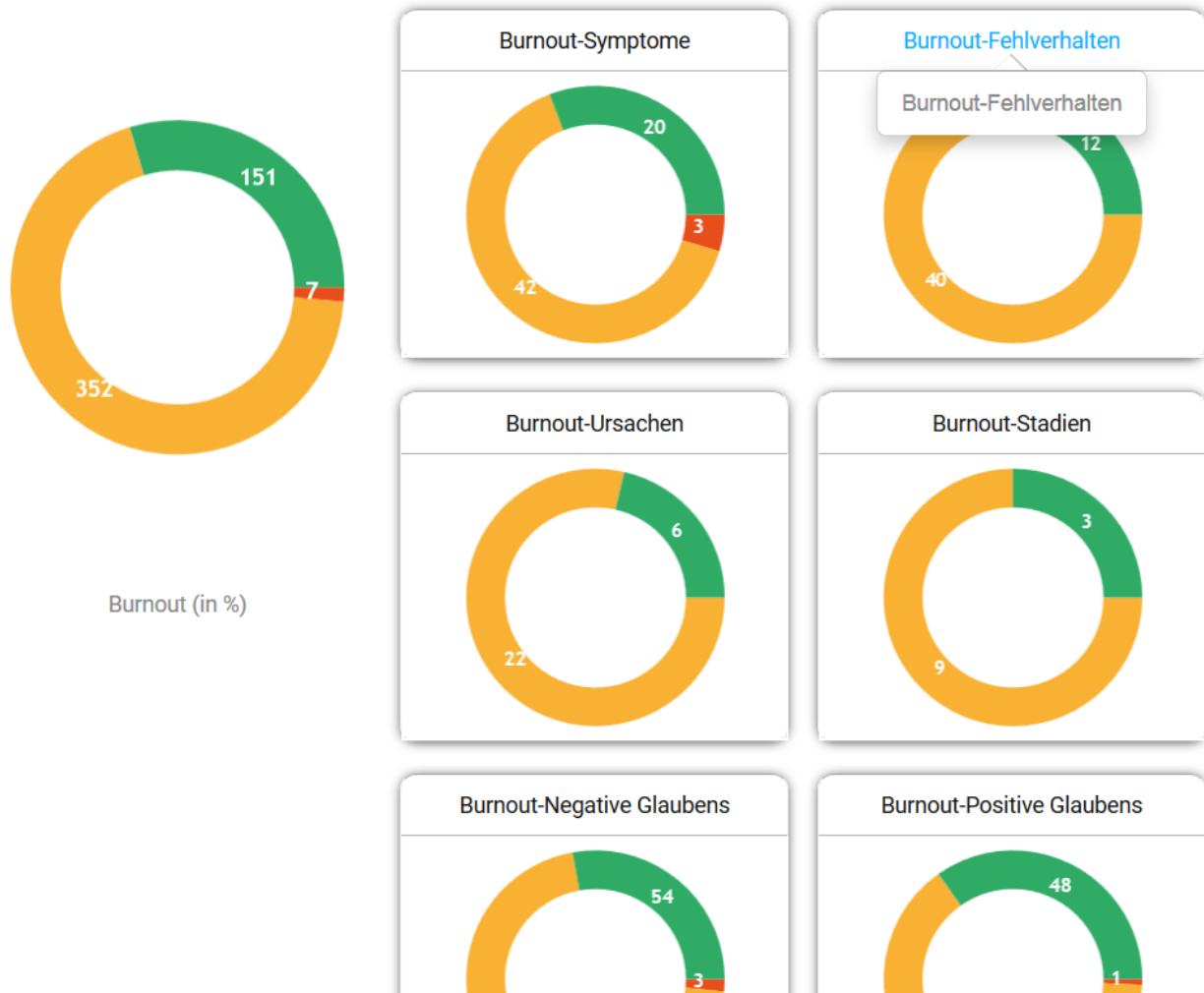


**GESUNDHEITS**ALGORITHMUS

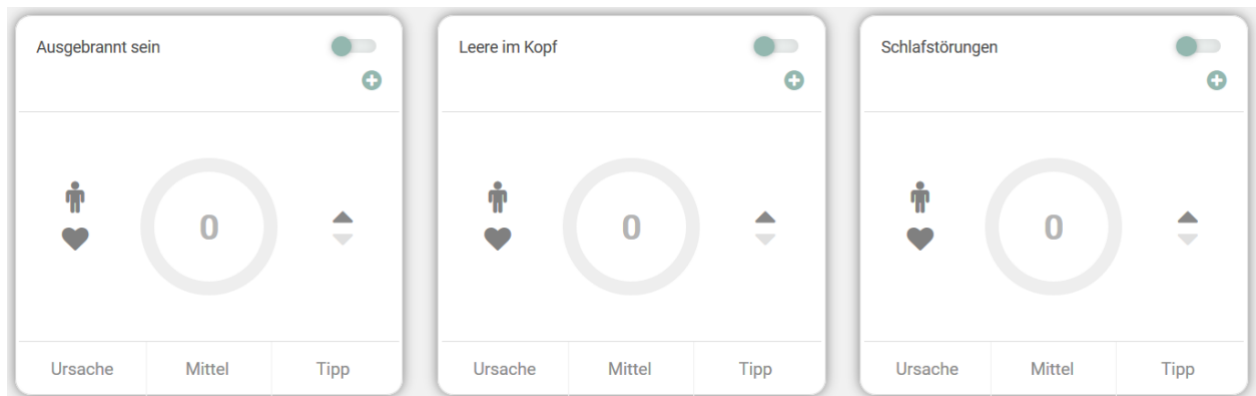
**MODUL:**

**Stress lass nach**

## Exemplarische Analyse – Der Überblick ...



... und in die Detailebene mit den Einzelparametern (hier aus dem Sub-Modul Burnout-Symptome)



## ***Zur Erklärung ein kurzer Auszug aus dem e.book „Burnout“***

***von Dr. Markus Stöcher***

Es bedarf also einer Bewusstseinsförderung auf breiter Front. Dazu zählen vor allem folgende Grundvoraussetzungen:

### **1) Im Jetzt leben**

In der Vergangenheit zu leben heißt meist etwas zu bedauern, in der Zukunft heißt dauernd etwas vorzubereiten. Beides erzeugt unbefriedigende Emotionen wie Angst vor der Zukunft oder Unmut wegen einer vergebenen Chance. An einem Tag, in einem Moment alles so gut zu erledigen wie es einem möglich ist, kann diese Angst vertreiben und das Selbstvertrauen steigern. Dies führt zu besseren Ergebnissen.

Wenn die Gegenwart nicht so ist wie in unserer Vorstellung, so sollten wir doch jetzt unser Ideal-Bild erschaffen, so dass es sich in der (nahen) Zukunft manifestieren kann. Das unbefriedigende Jetzt ist Produkt unserer Gedanken aus der Vergangenheit. Gedanken an Begrenzung, Mangel, u.v.m. Jetzt muss der Glaube unumstößlich sein, dass wir das beste Leben verdient haben.

Zu glauben, in der Zukunft etwas verändern zu können, wirkt nicht. Unser Leben nach einem Terminkalender ist ein Leben für die Zukunft, und wenn diese erreicht wird, wieder dasselbe. Das gegenwärtige Leben verschwindet und damit auch die Schönheit eines Augenblicks und die Wichtigkeit menschlicher Regungen dadurch. Es sollte im Leben mehr um das Sein gehen als um das Tun, das uns bis zum Burnout treibt. Die beste Prävention gegen Burnout ist die lebendige Dankbarkeit für den Reichtum des Moments. Aber viele wollen sich nicht ablenken lassen vom unreflektierten Tun. In der Angst herauszufinden, was ihnen abgeht oder wer sie wirklich sind. Diese Menschen versuchen noch mehr zu schaffen auch in der Freizeit. Wie? Durch Zeitmanagement.

Doch das Instrumentarium des Zeitmanagements zieht verschiedene Probleme nach sich:

- 1) Man hat oft noch weniger Zeit als vorher, da man noch mehr in einen Tag hineinstopft.
- 2) Gute Minutenplanung kann nicht über eine falsche Jahresplanung hinwegtäuschen. Eine Vision lässt sich schlecht in ein Zeitmanagementprogramm einarbeiten.
- 3) Alles Unvorhersehbares wird als Unterbrechung angesehen. Das heißt man verliert die Macht über den Moment, die Frustration in Faszination verwandeln kann.
- 4) Nichts tun wird zur Quelle eines schlechten Gewissens. Langeweile kommt nur bei Menschen auf, die nicht den Moment leben können.

- 5) Es gibt keine wahren Pausen mehr. Doch Pausen sind zur Eigenreflektion da – oder einfach zum Sein.

Wahrer Erfolg basiert auf Gedanken aus der Ruhe und Gelassenheit. Das Jetzt ist dazu da, immer wieder diese Ruhe zu finden und über die Richtung des Lebens nachzudenken, ohne sich von der Strömung des Dringlichen mitreißen zu lassen. Im Jetzt für das Jetzt Entscheidungen zu treffen, bedeutet über ein Maximum an Energie zu verfügen, weil wir sie nicht auf viele Entscheidungen aufteilen müssen. Gemeinsam mit einem klaren Bewusstsein für den heutigen Tag, das Schätzen der Personen mit denen man sein Leben teilt und einer klaren Vision kann man alles erreichen was man sich vorstellen kann. Auch in schlechten Momenten sollte man das Gute sehen, d.h. man sollte mehr Abstand zu Problemen haben und mehr Nähe zu goldenen Momenten.

Im Buddhismus hat das Leben im Hier und Jetzt noch eine ganz spezielle Stellung, nämlich jene der Achtsamkeit. Eine zentrale Fähigkeit zum Weg der Erleuchtung. Achtsamkeit heißt, sich seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen in jedem Augenblick voll bewusst zu sein. Reine Wahrnehmung der Fülle, die sich im Augenblick bündelt, ohne sie zu beurteilen, einfach nur als Zeuge, in sich ruhend. Buddhisten üben sich in Achtsamkeit vornehmlich durch Meditation.

Mehr dazu auf [www.369-grad.com](http://www.369-grad.com)