



Mit den richtigen Zielen gegen Stress und Burnout

Mit den richtigen Zielen gegen Stress und Burnout

Im Job sein Bestes geben, für die Familie da sein und auch noch Zeit für sich selbst finden: Jeder fünfte Deutsche empfindet sein Leben als stressig. Dies ergab eine Forsa-Umfrage in 2013, bei der 1000 repräsentative Erwachsene zu ihrem Alltag befragt wurden. Demnach sind die 30- bis 40-Jährigen am meisten gestresst. Die Karriere wird vorangetrieben, die Familiengründung steht auf dem Plan und auch der Haushalt, Freunde und Hobbys müssen unter einen Hut gebracht werden. Der größte Stressfaktor ist für die Mehrheit der Befragten aber immer noch der Job.

Ob berufstätige Mutter, Schichtarbeiter oder Topmanager, die Anforderungen des Alltags setzen die meisten Menschen unter Druck. So gehört Stress heute schon fast zum guten Ton und Burnout ist zur Volkskrankheit geworden. Aber wie können wir dem täglichen Irrsinn entfliehen und mehr Balance finden?

"Wer Stress vermeiden will, muss Prioritäten setzen und die richtigen Ziele verfolgen", sagt Bianca Koch, Psychologische Beraterin und Inhaberin der Ressourcenschmiede - <http://www.ressourcenschmiede.de> . "Was oft vergessen wird: Alles, was wir tun, ist das Ergebnis unserer eigenen Entscheidungen. Das gilt auch für unseren Stresslevel. Wir selbst entscheiden, was wir uns aufbürden oder von außen aufbürden lassen. Dabei haben wir immer die Möglichkeit, auch "Nein" zu sagen."

Zu hohe Erwartungen an sich selbst fördern Stress

Früher schien es auszureichen, eine Familie zu haben, diese ernähren zu können und die Freizeit mit Freunden und der Familie zu verbringen. Heute ist das lange nicht genug. Im Beruf wie auch im Privatleben wollen wir Alles und das auch noch in Perfektion. Dass zu hohe Erwartungen an sich selbst ein enormer Stressfaktor sind, liegt auf der Hand.

Bianca Koch rät: "Wem öfter alles zu viel wird, der sollte aktiv überlegen: Was ist mir wirklich wichtig? Brauche ich die ganzen Dinge, die mich zwingen, immer mehr Geld zu verdienen? Ist das der richtige Job für mich? Könnte ich vielleicht weniger arbeiten, um mehr Zeit für Erholung und die Familie zu haben? Muss ich mich privat überall engagieren? Wie kann ich Familie und Freunde in meinen Alltag einbinden? Setzen Sie beruflich und privat Prioritäten. Treffen Sie Entscheidungen und halten Sie sich daran. Vergessen Sie auch nicht, sich Freiräume für sich und die Dinge zu nehmen, die Sie gerne tun. Dabei macht es auch nichts, wenn Sie sich mal rar machen und vorübergehend für niemanden erreichbar sind."

Wie man seine eigenen Ziele findet

Ziele sind bei jedem Menschen einzigartig. Deshalb kann auch niemand die Ziele für einen anderen finden. Die meisten Menschen verfolgen Ziele, die ihnen von anderen vorgegeben werden - beispielsweise im Beruf, von der Gesellschaft oder der Familie. Wer fremde Ziele verfolgt, handelt jedoch nur selten nach seinen eigenen Bedürfnissen. So laufen viele Menschen tagtäglich wie im Hamsterrad. Sie folgen dem gleichen Trott und bleiben dabei selbst auf der Strecke.

Wie man seine eigenen Ziele findet, erklärt Bianca Koch an einem Praxisbeispiel:

"Stellen Sie sich vor, sie haben einen runden Geburtstag und es findet eine große Feier zu Ihren Ehren statt. Viele Gäste sind gekommen und gratulieren Ihnen. Nach dem Festmahl halten vier Gäste eine Rede: Ein Familienmitglied, ein Arbeitskollege, ein Freund und jemand aus der Gemeinde. Die vier Redner sprechen über Sie - über Ihr Leben, Ihre positiven Eigenschaften und was Sie alles erreicht haben. Stellen Sie sich diese Situation bildlich vor. Was wollen Sie, das diese Personen über Sie sagen? Schreiben Sie die möglichen Resultate Ihres Lebens, von denen in den Reden berichtet wird, in allen Details auf."

Im nächsten Schritt sollten die Prioritäten geklärt werden. Was will ich kurzfristig, mittelfristig und langfristig erreichen? Auch die benötigten Ressourcen sind eine wichtige Grundlage für die weiteren Planungen. Welche bereits vorhandenen Ressourcen wie Kenntnisse, Fähigkeiten, Talente setze ich ein, um mein Ziel zu erreichen? Was fehlt noch? Beispielsweise: Mehr Zeit, Geld, eine andere Ausbildung, einen Berater oder Mitstreiter. "Von entscheidender Bedeutung hierbei ist, dass die eigenen Ziele und Handlungen auch den eigenen Werten entsprechen. Nur so kann der Mensch glücklich und zufrieden werden", sagt Bianca Koch. Mit dieser Vorgehensweise entsteht ein ganzheitlicher Lebensplan, der Widersprüche vermeidet und Schritt für Schritt zum Ziel führt.

Bianca Koch empfiehlt außerdem, die eigenen Bemühungen mindestens einmal jährlich zu überprüfen und die Maßnahmen gegebenenfalls anzupassen. Wer seine Ziele immer wieder einer Kontrolle unterzieht, beweist eine kluge Vorausschau. In der Folge wird es möglich, sich auf die wichtigen Aufgaben zu fokussieren, mit seinen Kräften besser zu haushalten und Stress zu vermeiden.

Ein Coaching kann helfen

Mit einem erfahrenen Berater fällt es leichter, die eigenen Ziele zu finden und zu erreichen. Er stellt so lange die richtigen Fragen, bis die Ziele klar definiert und schriftlich fixiert sind und begleitet den Klienten auch bei der Umsetzung. Dazu bietet die Ressourcenschmiede ein umfangreiches Seminar- und Coachingangebot. Eine praktische Einführung finden Interessierte in dem kostenlosen E-Book "Wie Sie ab sofort Ihre Ziele setzen und tatsächlich erreichen".

E-Book Download:
<http://www.ressourcenschmiede.de/ziele-setzen-und-erreichen.html>

Pressekontakt

I love Presse & PR

Frau Sylke Zegenhagen
c/o Gruenderplan24.de .
97080 Würzburg

gruenderplan24.de

info@gruenderplan24.de

Firmenkontakt

Ressourcenschmiede

Frau Bianca Koch
Am Hopfengarten 2
97292 Uettingen bei Würzburg

ressourcenschmiede.de
willkommen@ressourcenschmiede.de

Seit 2011 bildet die Ressourcenschmiede Selbstständige, Unternehmer und Manager im Bereich Persönlichkeitsentwicklung weiter. Bianca Koch, Inhaberin der Ressourcenschmiede, arbeitet als Trainerin und Coach für persönliches Wachstum und Kommunikation. Ihre umfangreichen Erfahrungen als Bilanzbuchhalterin und als Psychologische Beraterin (ILP) vereinen zwei Welten: Systematik und Effizienz treffen auf Flexibilität, exzellente Kommunikation und Einfühlungsvermögen treffen auf Struktur - beides zum maximalen Vorteil für jeden Klienten.

Anlage: Bild

