

Inhaltsverzeichnis

Seite

Einleitung

Vorworte

KommR Dr. Rudolf Trauner – Präsident der WK OÖ
 Dir. Dr. Martin Scheibenpflug – SVA der gewerblichen Wirtschaft OÖ
 w.Hofrat Prof. Univ.Doz. Dr. Werner Schöny – Ärztlicher Direktor der
 OÖ. Landesnervenklinik Wagner Jauregg
 Dr. Silvia Dimberger-Puchner – Psychotherapeutin

Kapitel 1 Das Besondere an Unternehmern

1.1	Alles für mein Unternehmen	19
1.1.1	Erfolgreiche Unternehmer	19
1.1.2	Unternehmer und Burnout	20
1.2	Unternehmer – Besonderheiten	22
1.2.1	Vision und Geschäftsidee	22
1.2.2	Besser als der Mitbewerb	22
1.2.3	Verkaufstalent	23
1.2.4	Netzwerker und Multiplikatoren	23
1.2.5	Wachstumssteuerung	24
1.2.6	Familie	25
1.2.7	Risikobereite Optimisten und Macher	26
1.2.8	Entwicklungsbereitschaft	27
1.2.9	Führungskraft(los)	27
1.2.10	Einmal Unternehmer, immer Unternehmer	28
1.3	Physische und psychische Widerstandsfähigkeit	29
1.3.1	Resilienz	29
1.3.2	Steigerung der Widerstandsfähigkeit	30

Kapitel 2 Gesundheit und Unternehmer

2.1	Fundamente ganzheitlicher Gesundheit	31
2.1.1	Ganzheitlicher Gesundheitsbegriff und Modelle	32
2.1.2	Gesellschaftliches Gesundheitssystem – Quo Vadis?	33
2.1.3	Gesundheit im Unternehmen	34
2.1.4	Das Selbstwertgefühl – ein zentrales Fundament für ganzheitliche Gesundheit	36

2.1.5	Die Zehn Gebote der hohen Kunst, gesund zu leben	37
2.2	Das Unterbewusstsein und wie es unser Leben, unsere täglichen Entscheidungen lenkt	38
2.2.1	Das Unterbewusstsein – der größte Informationspool der Welt?	40
2.2.2	Wirtschaft und Spiritualität	42
2.3	Wie bleiben wir gesund? Salutogenese als Schlüssel für psychische Gesundheit	43
2.3.1	Das Kohärenzgefühl oder das Vertrauen, dass alles halbwegs gut ausgeht	44
2.3.2	Gesunde Bewältigung schwieriger Lebenssituationen	44
2.3.3	Die Suche nach meinem persönlichen Sinn	45
2.3.4	Salutogenese im Unternehmen	46
2.4	Life Balance oder „Dürfen Unternehmer ein Privatleben haben?“	47
2.4.1	Arbeit und Leistung	49
2.4.2	Familie und Beziehungen	50
2.1.3	Sinn und Kultur	51
2.4.4	Körper und Gesundheit	52
2.4.5	Zusammenführung	53
2.4.6	Ungleichgewichte	54

Kapitel 3 Burnout – auch bei Führung von Unternehmen?

3.1	Burnout – Modewort oder Geißel unserer Zeit?	55
3.1.1	Was genau ist Burnout?	55
3.1.2	Verbreitung und Bedeutung von Burnout für Unternehmen und Unternehmer	56
3.1.3	Wie entsteht Burnout?	58
3.2	Werte, Glaubenssätze – Was führt eigentlich zum Burnout?	59
3.2.1	Prädispositionen für Burnout bei Unternehmern	60
3.2.2	Das Eisbergmodell	61
3.2.3	Das Eisbergmodell und Burnout	62
3.2.4	Die fünf Rollen – außer Balance?	64
3.2.5	Die fünf Rollen und Burnout	65
3.3	Von den ersten Anzeichen bis zum bitteren Ende – Burnout-Symptome, Schweregrade und Verlauf	67
3.3.1	Stufenmodelle von Burnout	67
3.3.2	Die 12 Burnout-Stadien nach Freudenberger und North	68
3.3.3	Exkurs: Depression und Burnout	70
3.3.4	Sind Burnout-Symptome bei Unternehmern die gleichen wie bei Arbeitnehmern?	72

Kapitel 4 **Manager im Spiegelkabinett: Selbsttests und andere Tools**

4.1	„Arbeiten Sie noch oder spüren Sie schon?“	73
4.2	Innere Inventur – die Bestandsaufnahme Ihres „Umlaufvermögens“	75
4.2.1	Zentrale Impuls-Fragen	76
4.2.2	Innere Bilder	77
4.2.3	Innere Glaubenssätze	77
4.2.4	Innere Entscheidungen	78
4.2.5	Persönliche Stressquellen – wohltuend Grenzen setzen	79
4.2.6	Belastungen	79
4.2.7	Empfundene Blockaden	80
4.3	Von TOTE(n) Schleifen zu Aufwärtsspiralen	81
4.3.1	Das T.O.T.E-Modell	81
4.3.2	Warum sind wir dort, wo wir sind?	83
4.3.3	Hilfreiche Folgerungen aus dem T.O.T.E-Modell	85
4.3.4	Wie kommen wir dort hin, wo wir hin möchten?	87
4.3.5	Die Möglichkeiten für Ihre persönliche Aufwärtsspirale	89
4.4	Big Five for Life	90
4.4.1	Ist heute ein guter Museumstag?	90
4.4.2	Zweck der eigenen Existenz	91
4.4.3	Fünf Lebensziele – Big Five for Life	92
4.5	Was sage ich mir und was sagen die anderen? Wer oder was hält Ihnen den Spiegel vor?	94
4.5.1	Spiegel, Spiegel an der Wand?	95
4.5.2	Vom guten „Hören“ und „Sagen“ – Der „wert“-volle Dialog	95
4.5.3	Die vier Wahrnehmungspositionen	96
4.5.4	Mein persönliches Spiegelkabinett	98
4.5.5	Mein privates Spiegelkabinett	101
4.5.6	Mein Spiegelkabinett im Beruf und Bekanntenkreis	102
4.5.7	Ausgang Spiegelkabinett – Auf ein Neues!	103
4.6	Aufgeladen oder Ausgebrannt? Mein Selbsttest	104
4.6.1	Selbsttests im Internet	104
4.6.2	Das Burnout-Screening-Inventory (BSI)	105
4.6.3	Weitere Diagnosemöglichkeiten für Burnout-Syndrome	107

Kapitel 5 **Erste-Hilfe-Koffer für Burnout-gefährdete Unternehmer**

5.1	Spezialmethoden für rasch wirksame Entlastung	108
5.1.1	Emotionale Desensibilisierung und Neuorientierung durch gezielte Eye-Movements	108
5.1.2	Befreien Sie sich – Emotionale Speicherpunkte am Körper nutzen	111
5.1.3	Neue emotionale Bezugsquellen entdecken	113

5.1.4	Innere und äußere Konflikte wohltuend mildern	114
5.1.5	Quanten-Bewusstseins-Transformation	116
5.1.6	Energetische Erste Hilfe	117
5.1.7	Sonstige alternative Methoden	117
5.2	Medikamente und Drogen?	118
5.2.1	Alkohol	118
5.2.2	Schlaf- und Beruhigungsmittel	121
5.2.3	Antidepressiva	122
5.2.4	Weitere Bemerkungen zur Burnout-Therapie	123
5.3	Ansprechpartner für Beratung und Notfälle	124
5.3.1	Wann ist fachliche Beratung notwendig?	124
5.3.2	Welche Stelle für welches Anliegen?	124
5.3.3	Adressen und Links	125

Kapitel 6 Energiegewinnungstipps – Erste Schritte

6.1	Energiegewinnungstipps auf emotionaler und mentaler Ebene	126
6.1.1	Ein paar Sekunden Auszeit statt ein halbes Jahr Burnout	126
6.1.2	Die Liebe	127
6.1.2.1	Die Liebe zu sich selbst	128
6.1.2.2	Die Liebe zum Beruf	128
6.1.2.3	Die Liebe zu Mitmenschen	128
6.2	Ihre Energiekraftwerke und „Das Energiesystem Mensch“	129
6.3	Energiegewinnungstipps auf körperlicher Ebene	130
6.3.1	Atmen und Lachen	131
6.3.2	Energereiches Wasser	132
6.3.3	Licht und Lebensenergie	132
6.3.4	Energie-Schlafen und Turbo-Energielader	133
6.3.5	Energie kann man essen	133
6.3.6	Körperliche Methoden	135
6.3.7	Zähne und Wirbelsäule	135
6.3.8	Spannung und Entspannung	136

Kapitel 7 Neue Ziele – neue Kraft

7.1	Gesundheit ist erlernbar	137
7.1.1	In Bewegung bleiben	137
7.1.2	Gesund essen	139
7.1.3	Bewusst entspannen	140
7.1.4	Besser schlafen	142
7.1.5	Im Unternehmensalltag spielt alles zusammen	143

7.2	Schatzsuche! Persönliche Ressourcen und Energiequellen	144
7.2.1	Anleitung zum Aufspüren emotionaler Ressourcen	144
7.2.2	Übung: Symbol und Ressourcentransfer	146
7.3	Zielfindung: Wo will ich wirklich hin?	148
7.3.1	Ziele definieren und priorisieren	148
7.3.1.1	Zielliste schreiben	148
7.3.1.2	Ziellandkarte	149
7.3.2	Zielformulierung – Wünsche versus Ziele oder: Wann ist ein Ziel ein Ziel?	150
7.3.3	SMARTER-Ziele	151
7.3.4	Zielkonflikte	152
7.3.5	„Weg von“ – versus „hin zu“-Typen	154
7.3.6	Machen Sie sich ein Zielbild	154
7.3.7	Das Erreichen von Zielen gehört gefeiert	155
7.4	Ballast abwerfen	156
7.5	Life Balance	158
7.5.1	Bestandsaufnahme	159
7.5.2	Tools zur Verbesserung Ihrer Life Balance	161
7.6	Was Sie immer schon tun wollten – Umsetzung mit Gelassenheit und ohne Torschlusspanik	163
7.6.1	Gelassenheit versus Torschlusspanik	163
7.6.2	Was Sie immer schon tun wollten	164
7.6.3	Umsetzung konkret	165
7.7	Wer öffnet mir neue Türen? Unterstützung von Außen annehmen	168
7.8	Der Gelebte Traum vom Gelungenen Selbst (GTGS)	169
7.8.1	Auf der Suche nach Gesundheit	169
7.8.2	Der Gelebte Traum vom Gelungenen Selbst (GTGS)	170
7.8.3	Das ICH-Haus oder Haus der Persönlichkeit	173
7.8.4	Das Gesundheitsbild (GB)	173
7.8.5	Erkenntnisse aus dem GTGS zu Burnout	174

Kapitel 8 Strategie für mich und mein Unternehmen

8.1	Aufwärtsspirale statt Abwärtsspirale	177
8.1.1	Raus aus der Abwärtsspirale	177
8.1.2	Start der Aufwärtsspirale	179
8.1.3	Leidenschaft	181
8.1.3.1	Leidenschaft und Leidenschaft finden	181
8.1.3.2	Leidenschaft – Persönlichkeit und die „Kick“-Falle	181
8.1.3.3	Leidenschaft und Geschäftsmodell	184

8.2	Strategie und unternehmerische Krisenentwicklungen	186
8.2.1	Was ist Strategie?	186
8.2.2	Von der Identitätskrise zur Liquiditätskrise	186
8.2.2.1	Die 6 Stufen nachhaltiger Krisenvermeidung	186
8.2.2.2	Auf den 6 Stufen geht Wichtigkeit vor Dringlichkeit	193
8.3	Der Strategieprozess von A-Z bei schwachen Batterien (zum Download)	194

Kapitel 9 7 Tipps: Aufladen bei voller Fahrt

9.1	Zeichen erkennen	195
9.2	Unterstützung finden	196
9.3	Weg aus dem Eck	197
9.4	Große Steine und Balancieren	198
9.5	Auf das Richtige zielen	198
9.6	Sich selbst lieben	199
9.7	Unternehmenserfolg sichern	200

Anhang

Unternehmer und Burnout – Eine Studie der Universität Graz mit der Wirtschaftskammer Steiermark	201
Die Autoren	206
Literaturverzeichnis	211
Stichwortverzeichnis	215