

Strategien der Burnoutprophylaxe

Stressfreie Kommunikation am Arbeitsplatz

Herr Clever hat seinen Einführungsvortrag zum Freiburger Symposium über die ärztliche Berufstätigkeit im Wandel damit abgeschlossen, dass er auf die Notwendigkeit hingewiesen hat: „Wieder sich spüren“. Herr Gensch aus Berlin, ein Kämpfer im positiven Sinne für den Arbeitsschutz betont in seinem Vortrag „Wie wandelt sich die Funktion des Betriebsarztes?“ nachdrücklich das Gefühl, das uns sagt, da ist etwas falsch und den Wunsch, es richtig zu machen. Und auch Herr Scheuch, der über Arbeitsmedizin und Politik spricht, kommt zum Schluss auf die Liebe als wesentliche Gestaltungskraft zu sprechen, wenn auch nur auf die Liebe zur Arbeit.

Es scheint die Zeit reif zu sein, dass wir nicht nur im Äußeren Veränderungen suchen, sondern dass unser Empfinden und das Gefühlsleben, das die Qualität unseres Lebens und unserer Arbeit widerspiegelt, zunehmend in ihrer Bedeutung erkannt werden.

Das Thema Burnout hat im Moment wieder Hochkonjunktur, nachdem auch der jetzige Torwart von Hannover 96 sich mit Burnout in eine Klinik zurückgezogen hat. Focus titelt diese Woche auch Burnout. Es werden die typischen Erklärungen, die wir überall lesen können gegeben: Zu hohe Leistung, fortlaufende Entmutigung und wenig Spielräume seien die Ursache für berufliches Burnout. Soweit so richtig, oberflächlich gesehen. Dann wird jedes Gesundheitsproblem medial verkauft, indem irgendwelche Lösungsversprechungen damit verknüpft werden. Sie können einen Risikotest machen, wie dicht Sie schon am Burnout dran sind. Was als Maßnahmen gegen Stress und Burnout empfohlen wird, nimmt nicht den Druck, sondern erhöht ihn noch mehr für diejenigen, die daran glauben:

Noch mehr Planung, noch mehr Durchdenken und Ziele durchsetzen, Entspannungsübungen und Zen-Meditation, die mindestens 25 Minuten durchzuhalten sind, gesund essen und viel bewegen, aber keinen Mannschaftssport. Wer im erschöpften Zustand sich dies vornimmt, wird es mit Sicherheit nicht schaffen, sondern darüber enttäuscht sein, dass er/sie nicht einmal das schafft, was angeblich den anderen hilft. Der „Gläubige“ weiß nicht, dass diese Vorschläge gar nicht funktionieren, sondern noch mehr krank machen. Deshalb gibt es doch immer neue Bücher, Zeitschriftenartikel, Fernsehsendungen – eben weil es nicht klappt, und immer mehr Menschen darunter leiden.

Der letzte Rat ist dann, wenn nichts hilft, die Experten fragen, Psychiater, die Ihnen Psychopharmaka oder andere Medikamente gegen die Stressreaktionen des Körpers verschreiben, oder Psychotherapeuten, die Ihnen womöglich sagen, was Sie tun sollen.

All dies werden Sie von mir nicht hören. Ich finde es oberflächlich, die Ursache in der Außenwelt zu suchen oder sich anders verhalten zu wollen, weil es allenfalls vorübergehend wirkt und nicht nachhaltig ist. Und wenn Sie Psychopharmaka einnehmen, geraten Sie womöglich in einen unaufhaltsamen Abwärtsstrudel, wie ich ihn bei vielen Patienten beobachtet habe.

Ich beschreibe, wie jeder selbst dafür sorgen kann, ohne Stress zu arbeiten, auch wenn in der Umgebung „der Bär los ist“, die Arbeit immer mehr wird und zugleich Kontrolle und Druck mit Lohnsenkung einhergehen.

Beginnen wir mit einer anderen Art von Zuhören.

1. Eine andere Art von Zuhören

Üblicherweise läuft in uns eine Art Mechanismus ab, dass wir beim Zuhören einer anderen Person sofort reagieren nach dem Prinzip Zustimmung oder Ablehnen oder, wenn man noch keine eigene Meinung hat, wird zugehört, um es irgendwann mit „Richtig“ oder „Falsch“ einzuordnen.

Die Kategorien „Richtig“ und „Falsch“ in unserem Gehirn sind entstanden auf der Grundlage von Lernen, was angenehm und was unangenehm ist. Als angenehm empfinden wir, wenn wir uns in Harmonie mit der Realität befinden. Unangenehm ist die Dissonanz mit der Realität. Was angenehm ist, erscheint uns als richtig, was unangenehm ist, als falsch. Das gilt jedenfalls für den Moment, in dem wir es empfinden. Einen Augenblick später kann es sich schon wieder anders darstellen, wenn wir neue Informationen erhalten und Gefühle sich verändern. Unsere Kategorien „Richtig“ und „Falsch“ sind also Ausdruck der vergangenen Erfahrungen mit guter und schlechter Verbundenheit im Leben.

Die Fähigkeit, wirklich etwas Neues zu entdecken, z.B. wie Sie stressfrei arbeiten können, wird durch das sofortige Beurteilen meiner Hinweise nach Ihren bisherigen Erfahrungen gebremst.

Versuchen Sie heute einmal auf eine neue Art in diesem Workshop zuzuhören. Beurteilen Sie nicht, was ich sage, sondern lauschen Sie meinen Ausführungen und - jetzt kommt etwas Ungewöhnliches – lauschen Sie zugleich Ihren Empfindungen, was in Ihnen dabei vor sich geht. Also lauschen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen, die durch meine Äußerungen angeregt werden, doch ohne dass Sie in Ihren Gedanken hängen zu bleiben.

Ich will dies noch einmal von einer anderen Seite betrachten und Ihnen den Unterschied zwischen Reagieren und Handeln nahe bringen. Eine Reaktion ist eine Form von Zustimmung oder Ablehnung auf ein Ereignis, auf die Meinung oder das Verhalten eines anderen Menschen. Wir sind gewohnt, zu reagieren auf die Umstände, auf die Aktivitäten und Äußerungen anderer Menschen und auch auf unsere körperlichen Empfindungen. Reaktionen haben ihre sinnvolle Funktion in bestimmten Situationen. Ich beurteile sie nicht generell als negativ. Aber es ist das Grundmuster im Gehirn, das zu Stress und Burnout führt.

Wenn ich etwas Neues entdecken will, z. B. ohne Stress zu leben, helfen Reaktionen nicht. Wenn ich nur sehe, was in mir und außerhalb von mir geschieht und was gesagt wird, ohne es als richtig oder falsch zu bewerten, dann ist mein Geist still. Anstelle einer Reaktion ergibt sich daraus ein Handeln in innerer Freiheit. Dieses Handeln ist ein ganzheitliches Handeln. Es wird der gesamten Situation gerecht und beinhaltet mehr als Zustimmung oder Ablehnung. Ich spreche von einer neuen Antwort, die auf den Druck von außen kommt.

Ich nenne diesen Zustand „ein stiller Geist“. Es ist der Zustand der optimalen Funktionsfähigkeit des Gehirns. Ich möchte Sie in diesem Workshop mit dem stillen Geist praktisch vertraut machen, indem wir mit stillem Geist unser Thema anschauen.

Die Stille des Geistes ist keine großartige oder geheimnisvolle oder besonders spirituelle Angelegenheit. Sie ist ganz natürlich da, wenn wir nicht nachdenken. Doch unser Gehirn ist – fast möchte ich sagen – zum Nachdenken verdammt, oder einfacher ausgedrückt, das Denken läuft automatisch ab. Haben Sie sich schon einmal einen Knopf zum Abschalten des Denkens gewünscht, wenn es zu sehr gequält hat? Doch andererseits ist das Denken auch lebensnotwendig. Wie passt das zusammen? Der Schlüssel ist die Einsicht in die Mechanismen des DenkenFühlens. Wir müssen begreifen, wann das Denken sinnvoll und notwendig ist und wann es überflüssig und belastend wird.

Der stille Geist ist unbeschreiblich und nicht mit Willen machbar. Aber wir können feststellen, was ihn stört. Das bemerken wir daran, dass Leid, Konflikte, Angst, unerfüllte Sehnsüchte und körperliche Beschwerden uns das Leben schwer machen.

Für manchen ist der stille Geist schwer oder gar nicht zu verstehen. Ich will ihn mit einem Bild oder einem Gleichnis verdeutlichen. Die Stille des Geistes vergleiche ich aufgrund einer Anregung von Jiddu Krishnamurti mit einem See. Krishnamurti ist ein scharfsinniger Denker und Beobachter, der jede Autorität und Gefolgschaft abgelehnt hat und uns auffordert, die Verantwortung für unser Leben vollständig selbst zu übernehmen.

Wenn dieser See ganz still ist und spiegelglatt, dann spiegelt sich im See der Himmel und das ganze Ufer exakt wider. Ein Geist, der vollkommen still und ohne jegliche Beunruhigung ist, vermag das Leben, das ihn berührt, vollständig und direkt zu sehen und entsprechend zu handeln.

Ein Geist, der mit sich selbst beschäftigt ist, mit seinen Sorgen, Ängsten und all seinen Gefühlen, erzeugt eine innere Unruhe. Der See ist nicht mehr still, sondern unruhig.

Wenn auf dem See sich Wellen kräuseln, verzerrt sich auch das, was in ihm gespiegelt wird. Ein Geist, der auch nur eine kleine Unruhe hat, nimmt die Welt nicht mehr unverfälscht wahr.

Wenn der See aufgewühlt ist und die Wellen richtig groß sind, dann spiegeln sich in ihm keine Einzelheiten mehr wieder, sondern nur noch die Farbeindrücke seiner Umwelt. Ein erregter Geist bekommt von seiner Umgebung nichts mehr mit als grobe Stimmungen und Effekte.

Wenn ein Stein in einen stillen See fällt, dann erzeugt er Wellen, die sich von ganz allein verlaufen. Kleine Steine erzeugen kleine Wellenkreise. Ein Felsbrocken erzeugt eine große Wellenbewegung, die aber ebenfalls nach einer gewissen Zeit kleiner wird und schließlich verschwindet. Der See nimmt sie alle auf und wird wieder still. Es geschehen unvermeidlich Ereignisse, die unseren Geist beunruhigen, kleine Ereignisse, die uns ein wenig beunruhigen, und große Ereignisse, die uns tief erschüttern. Alle Ereignisse gehen vorüber und hinterlassen in einem ruhigen Geist keine Spuren.

Was ist also ein ruhiger Geist? Ein ruhiger Geist ist nicht mit sich selbst beschäftigt, er ist wie ein See, der keine Eigenbewegungen hat.

Die Eigenbewegung, die den Geist beunruhigt, ist das Denken. Damit sind nicht sachbezogene Gedanken, sondern gefühlsbeladene Gedanken gemeint. Dieses Denken ist die Fortsetzung von nicht vollständig verstandenen und damit noch nicht erledigten Ereignissen. Darauf gehe ich später ausführlicher ein.

Aus der Sorge vor der Wiederholung werden unangenehme Geschehnisse gespeichert, und es entsteht die sorgenvolle Denkerei. Es ist so, als würde sich der See weiter mit den Steinen beschäftigen, die in ihn hineingefallen sind, als würde er sich gegen die Steine wehren und dadurch diese Eigenbewegung, diese Unruhe an der Oberfläche erzeugen. Ein natürlicher See bewegt die Steine nicht so, dass sie Wellen erzeugen. Ein ungestörter Geist beunruhigt sich selbst auch nicht.

So wirkt jeder sorgenvolle Gedanke ebenfalls wie ein äußeres Ereignis wie ein Stein, der in den See fällt. Er erzeugt Unruhe, zieht seine Kreise und wird dann aber immer unwichtiger und kleiner, wie die Wellen, bis er verschwindet.

Die Beunruhigung des Geistes sowohl durch äußere Ereignisse als auch durch auftauchende Gedanken wird dann nicht zu einem Problem für unseren Geist, wenn wir diese einfach nur wahrnehmen.

Unsere Beunruhigung verwandelt sich in ein Problem für uns, wenn wir gegen die Beunruhigung vorgehen wollen. Denn dadurch erzeugen wir immer neue Gedanken. Wir werfen gewissermaßen die alten Steine immer wieder neu in den See, der nicht zur Ruhe kommen kann. In einem solch aufgewühlten See sind die Eigenbewegung und die Wellen, die von den neuen Steinen verursacht werden, kaum oder gar nicht mehr zu unterscheiden. Erst wenn wir aufhören, über unsere Probleme und unsere Beunruhigung nachzudenken, bringt der stille Geist seine immense Fähigkeit zum rechten Handeln zur Geltung. Er ist in der Lage alle Ereignisse, wie ein stiller See alle Steine und die von ihnen erzeugten Wellen, ohne jegliche Nachwirkungen aufzunehmen und optimal zu handeln.

Sie werden also etwas Neues über sich erfahren, wenn Sie in diesem Workshop darauf achten, was Sie **spontan und gefühlsmäßig** positiv, und vor allem aber negativ berührt. Achten Sie deshalb weniger darauf, ob Sie meine Aussagen richtig finden oder ob sie sie kritisieren. Wenn Sie **Ihrem Empfinden** die Aufmerksamkeit geben, dann entdecken Sie sich selbst auf eine neue Weise. Dann kann das, was in Ihnen zum Klingen kommt, zu einer eigenen Einsicht werden. Das ist etwas ganz anderes, als wenn Sie auf meine Ausführungen innerlich mit dem Urteil „richtig“ oder „falsch“ reagieren. Das Spüren oder Empfinden ist gewissermaßen die Grundlage für unsere gemeinsame Arbeit.

Wenn wir die aufkommenden Fragen und Meinungen, die Gedanken, was stimmt und was nicht stimmt oder nicht verständlich ist, hier austauschen, dann vielleicht nicht im schnellen Schlagabtausch, sondern immer wieder aus einem Moment der Stille des Geistes heraus. Praktisch bedeutet dies eine Entschleunigung der Gedankenfolge, damit das innere Empfinden Raum hat.

Wie wir hier miteinander umgehen, ist also ein Experiment, bei dem Sie vielleicht unmittelbar Stressfreiheit erfahren können.

2. Wie entstehen Stress und Burnout?

Stress entsteht durch die Kluft zwischen meinen Erwartungen und der Realität und meinem Versuch, die Realität den Erwartungen zu unterwerfen. Weil die Realität sich oft aber nicht an meine Erwartungen anpasst und wenn ich dies trotzdem versuche, gerät der Körper in einen anhaltenden Zustand inneren Kämpfens, genannt Stress. Wenn wir über Jahre in dieser Weise solche ungelösten Kämpfe in uns angesammelt haben, macht das Gehirn irgendwann diesen sinnlosen Zirkus nicht mehr mit. Dann entsteht der Zustand Burnout – nichts geht mehr.

Darf man jetzt keine Erwartungen mehr haben, werde ich an dieser Stelle oft gefragt. Nicht die Erwartungen sind das Problem, sondern die Kluft zwischen den Erwartungen und der Realität und die Schwierigkeiten, sich so schnell wie möglich auf die Realität einzustellen, wenn diese Kluft auftaucht.

Wie bemerken wir eigentlich diese Kluft? Wenn sie da ist, entstehen ungute Gefühle. Andererseits geht es uns gut, wenn wir uns nicht abgetrennt, isoliert, sondern verbunden fühlen. Verbundenheit zeigt sich in vielerlei Hinsicht, z.B. mit einer Arbeit, die wir gern machen, mit Vorgesetzten und Kollegen, mit denen wir gut zusammenarbeiten können, wenn wir uns mit Freunden, Lebenspartnern, Eltern und Kindern gut verstehen oder wenn wir uns in der Natur wohlfühlen und es uns körperlich gut geht bei einem leckeren Essen, frischer Luft und einer körperlichen Aktivität, die wir mögen. Darüber brauchen wir nicht nachzudenken, und wir müssen es uns auch nicht bewusst machen, dass Verbundenheit da ist. Es bedarf auch keiner besonderen Erkenntnisse. Wir spüren es eben.

Ich stelle hier nicht gute Reaktionen auf Stress und Burnout vor, sondern ein intelligentes Handeln bei schwierigen Herausforderungen.

Wenn das Empfinden von Verbundenheit durch irgendetwas gestört wird, wird uns vom Organismus eine Energie zur Verfügung gestellt, um die Angelegenheit gut zu klären. Das nenne ich eine Herausforderung. Das ist noch kein Problem. Wenn wir darauf reagieren nach vorgegebenem Muster, dann verwandelt sich die Herausforderung in ein psychisches Problem. Solange das Muster besteht, wird es Probleme erzeugen. Wenn man stressfrei leben will, muss man den Unterschied zwischen Empfindungen, Gefühlen und Emotionen begreifen, damit aus Herausforderungen keine Probleme entstehen. Es geht also um das präzise Verstehen, was in uns abläuft.

Die **Empfindungen** sind das, was sofort da ist. Manchmal kommen Empfindungen gar nicht in unser Bewusstsein. Aber wenn wir darauf achten, spüren wir, was mit uns los ist.

Wir tragen Erinnerungen mit uns, was uns früher angenehm oder unangenehm war. Das Empfinden wird dementsprechend bewertet und benannt. Das ist das **Gefühl**, also das was wir schon einmal gefühlt haben. Es wurde Angst, Wut, Ärger, Neid usw. genannt. Wir sagen oder denken dann: ich bin ängstlich, ich ärgere mich usw.

Wir haben nicht nur gelernt, unsere Empfindungen als ein Gefühl zu benennen, sondern auch, wie wir damit umzugehen haben. Der Junge darf nicht weinen, das Mädchen soll nicht zickig sein. Traurigkeit muss schnell weggetröstet werden oder sie wird durch viel Mittrauern immer größer usw. Wir haben insgesamt gelernt, wie wir mit dem unangenehmen Gefühl umzugehen haben, damit es aufhört. Wir reagieren also nach den gesellschaftlichen oder elterlichen Regeln oder nach den Regeln unserer Opposition dagegen. Diese Gedanken/Gefühle erzeugen die anhaltende Unruhe in uns.

Wir haben kaum gelernt, dem Empfinden und dem Gefühl zu lauschen, um die Herausforderung zu verstehen, die es hervorgerufen hat. Denn seine eigentliche Funktion ist, uns auf die Sprünge zu helfen für eine gute Lösung der Herausforderung. Stattdessen reagieren wir in der Weise, wie es von uns gewünscht wurde bzw. eben in Opposition dagegen.

Die Energie, die uns zur Klärung der Herausforderung zur Verfügung gestellt wurde, muss irgendwie verbraucht werden, oder fließen. Sie hört nicht einfach so auf. Wir spüren es als **Emotion**, als innere Bewegung einer Energie, die irgendwo hin will. Bei bestimmten Herausforderungen sind wir nicht gewohnt zu spüren, was los ist. Sie geht entweder nach außen oder nach innen oder abwechselnd in beide Richtungen, immer bestimmt davon, dass das unangenehme Gefühl enden soll.

Solange wir mit dem Wegmachen unangenehmer Gefühle beschäftigt sind, erfahren wir nicht, was sie uns sagen wollen. Das Leben ist dann ein andauernder Kampf gegen das, was uns nicht gefällt. Das ist das Wesen vom Stress und führt zum Burnout.

Je heftiger und je häufiger wir vor neue Herausforderungen gestellt werden, z.B. bei einer Verschlechterung der Arbeitsbedingungen, umso wichtiger wird es für uns und unsere Gesundheit, dass wir mit unseren Energien, die in den Gefühlen enthalten sind, gut, also intelligent umgehen. Ich vertrete kein esoterisches Konzept, dass die Veränderung nur im Innen sieht. Aber in einem wohlgeordneten Innen sind die Kraft und die Intelligenz enthalten, um sich optimal in der Außenwelt zu bewegen und damit die Außenwelt auch in Bewegung zu setzen.

3. Stressfreie Kommunikation am Arbeitsplatz

Zwei grundlegende psychische Mechanismen müssen Sie begreifen, um stressfrei kommunizieren zu können, und zwar unabhängig davon, wie andere sich verhalten: die Befreiung von Angst vor den anderen Menschen und die Befreiung von Angst vor der Zukunft. Vielleicht glauben Sie, das sei nicht möglich, was Sie bisher immer so gedacht haben. Vielleicht glauben Sie, das sei möglich, weil Sie es sich wünschen, frei von Angst zu sein. Füllen Sie kein Urteil, ob Freiheit von Angst möglich ist oder nicht. Beobachten Sie einfach bei sich selbst das, auf was ich hinweise einschließlich aller Widerstände, die aufkommen können.

1. Sie haben sicherlich schon bemerkt, dass jede Bemerkung über Ihre Person, die aus negativen Gefühlen des Gegenübers herauskommt, in Ihnen auf Widerstand stößt. Das ist normal, weil niemand sich von anderen als Mensch abwerten lassen möchte. Wenn Sie das bei sich erkennen, sehen Sie auch, wie sinnlos es ist, sich auf diese Weise kritisch über andere zu äußern. Ja, Sie werden feststellen, dass Sie selbst dabei unter Stress geraten, wenn Sie den anderen anders haben wollen, als er ist. Denn Sie erzeugen dadurch die Kluft zwischen der Realität und Ihren Erwartungen, und machen sich selbst Stress, wenn Sie den anderen verändern wollen. Und bei ihm werden Sie nur seine Verteidigungsmauern verstärken. Wenn Sie nicht mehr daran interessiert sind, die Gehirne anderer über Emotionen zu steuern, dann bleiben Sie sachlich und im Kontakt mit der Realität. Und das tut Ihnen sehr gut. Womöglich hat der überfordernde Chef dann die psychische Macht über Sie verloren.

Wenn der oder die Gegenüber emotional wird, sehen Sie, dass er oder sie ein Problem hat. Man mag Sie noch so sehr angreifen, Sie nehmen dies nicht mehr persönlich, weil Sie begriffen haben, dass der andere ein Problem hat. Weil Ihr Geist nicht mehr durch Ihre Emotionen in Aufruhr ist, sieht er sehr klar, was vor sich geht, sowohl die echten Gefahren für Ihre Person als auch die Luftblasen eines gestressten Geistes. Beides bekommt die optimale Antwort Ihres klaren Geistes.

2. Achten Sie darauf, wenn Sie in Sorge um die Zukunft geraten. Das ist neben dem Druck, den Sie im Kontakt mit anderen erfahren, die zweite Quelle von Stress.

Lao-Tse hat dies kurz und sehr präzise beschrieben im einundsiebzigsten Spruch seines einzigen Buchs „Die Bahn und der rechte Weg“:

Sein Nicht-Wissen wissen ist Hoheit;

Sein Nicht-Wissen nicht wissen ist Krankheit.

Die Krankheit erfüllen heißt sie nicht mehr haben;

Der Vollendete ist frei dieser Krankheit;

erfüllt sie, also hat er sie nicht.

Wir wissen nicht, was die Zukunft bringt. Das zu wissen ist Hoheit. Wenn wir aber Kontrolle über die Zukunft haben wollen, wenn wir nicht wissen, dass wir nicht wissen, dann entsteht diese Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit, die Stress und Krankheit erzeugt. Wir neigen dazu, die Zukunft durch unser Wissen in den Griff kriegen zu wollen. Wir können diesen Mechanismus nicht außer Kraft setzen. Wir müssen diesen Zusammenhang begreifen. Dann werden wir in dem Moment, in dem wir merken, wie wir uns unzufrieden machen und unter Stress setzen mit unserem Anspruch, Kontrolle durch Wissen haben zu wollen, sofort damit aufhören. Je sensibler wir für unser Empfinden sind, desto rascher merken wir, wenn wir uns selbst schlecht behandeln.

4. Die Verwandlung von Stress in Gesundheit

Die Verwandlung von Stressreaktionen in Gesundheit ist kein leichter Spaziergang. Es ist aber auch keine schwierige Angelegenheit. Wenn man die Basisspielregeln des Gehirns und der Psyche begriffen hat, kann man sich in Bewegung setzen und konkrete Probleme und Stresssituationen anzugehen.

Der gesunde Dreisatz

1. Ich kann immer nur eine Sache tun.
2. Ich tue das, was ich für richtig halte.
3. Innehalten, wenn ich merke, dass ich getrieben bin!

Dann ist Kontakt da zu den Empfindungen, die „sagen“ was notwendig ist.

Wenn ich nicht sofort Klarheit darüber bekomme, es mir aber bewusst ist, dass mir die Klarheit fehlt, werde ich an dem Thema dranbleiben, bis es sich auflöst. Es geht schließlich um mein Leben, das ich nicht mehr mit dem Ballast der Angst beladen will.

Unsere negativen Gefühle sind nichts anderes als Warnsignale, die mich aufrütteln wollen, nicht weiter in diesen Denkmustern der Sorge, Kontrolle und Angst vor den Menschen und vor dem Morgen zu verharren. Ob diese Aussage stimmt, sollten Sie mir nicht einfach glauben oder es bestreiten. Finden Sie es praktisch in Ihrem Leben selbst heraus, wenn es Sie wirklich interessiert.

90 Minuten in dem Workshop haben gerade gereicht für dieses Thema und die sehr lebendige Diskussion. So sind wir nicht mehr dazu gekommen, über die Verwandlung von negativen Gefühlen in positives und gesundes Leben zu sprechen und es an Beispielen aus der beruflichen Praxis zu erfahren.