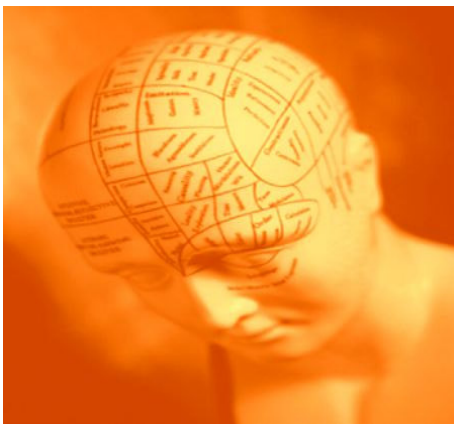


Gesunde Unternehmen erzeugen kein Burnout

Wie Unternehmer bei voller Fahrt auftanken



ÜBERSICHT:

A. Warum befassen wir uns mit Burnout bei UnternehmerInnen?	S. 02
B. Aufwärtsspirale statt Abwärtsspirale	S. 03
C. Grundstrategie des Unternehmens bei schwachen Batterien	S. 08
D. 8 Tipps zum Aufladen bei voller Fahrt	S. 10
E. Veranstaltungshinweise	S. 11
F. Unser Angebot	S. 12
G. Vorschau	S. 12
H. Impressum	S. 13

ABSTRACT / INHALT:

Wenn ein Unternehmen auf gesunde Beine gestellt ist, dann führt dies selten zu Burnouts bei den UnternehmerInnen. Die richtigen Strategien halten uns den Rücken frei und der Erfolg lässt uns ein hohes Maß an Stress kompensieren.

Sie finden in dieser **OrangeTimes** Tipps, wie Sie sich strategisch am besten aufstellen, wenn die Batterien auszugehen drohen.

Hinweis: Im Oktober 2011 erscheint im dbv unser neues Buch
**„Anleitung zum Burnout –
 Wie Unternehmer bei voller Fahrt auftanken“** ISBN: 978-3-7041-0515-8

Gerade UnternehmerInnen können sich schwer aus dem Unternehmen herausnehmen. Auch wenn ein Burnout droht, so sind UnternehmerInnen oftmals gezwungen, bei „voller Fahrt“ ihre Batterien wieder aufzufüllen. Von Anpassungen der Strategie bis zu energetischen und medizinischen Tipps reicht der Bogen in diesem Ratgeber.



Wenn Sie die **OrangeTimes** – Newsletter beziehen oder nachbestellen wollen, so mailen Sie dies bitte an orangetimes@orange-cosmos.com. Sie können auch alle bisherigen Ausgaben samt Beilagen unter <http://www.orange-cosmos.com/Orange-Times.139.0.html> downloaden.

A) Warum befassen wir uns mit Burnout bei UnternehmerInnen?

Von Mag. Harald Schützing

UnternehmerInnen, die an Energie verlieren und eventuell sogar ins Burnout schlittern, können sich häufig nicht aus ihrer Unternehmenssteuerung herausnehmen, arbeiten daher mit geringer Energie an deren Unternehmensentwicklungen und erreichen daher sehr schwer die gesteckten Ziele. Die UnternehmerInnen befinden sich scheinbar in einer ausweglosen Situation, denn das Nichterreichen der ehrgeizigen Ziele erzeugt Stress. Dieser Misserfolgsstress zieht weitere Energie ab, sodass es immer schwieriger wird, das gesamte System zu bewältigen.

UnternehmerInnen gönnen sich zwar nicht so schnell eine „Burn-Out-Auszeit“ wie vielleicht Angestellte, da sie von sich selbst noch mehr Härte und Durchhaltevermögen verlangen, sind aber in dieser Situation mit sich und der Umwelt nicht glücklich und die Burnout-Zusammenbrüche sind in der Folge dann noch viel schwerwiegender.

Über Burnout gibt es bereits viele Bücher. Gerade bei Managern und Führungskräften wird diese Erkrankung häufig diagnostiziert. Doch UnternehmerInnen, die Geschäftsführer und Eigentümer in einem sind, werden in diesem Zusammenhang kaum beleuchtet. Aus diesem Grund wollen wir hier mit dem Buch „Anleitung zum Burnout – Wie Unternehmer bei voller Fahrt auftanken“ eine Hilfestellung anbieten, wie UnternehmerInnen diese Negativspirale sowohl persönlich als auch beruflich in eine Aufwärtsspirale verwandeln.



http://www.dbv.at/buecher/steuer-und-wirtschaftsrecht/betriebswirtschaft/anleitung_zum_burnout/

ISBN: 978-3-7041-0515-8
ca. 240 Seiten,
Format 17 x 24 cm,
broschiert, Oktober 2011

Burnout ist gerade bei UnternehmerInnen ein großes Tabu-Thema und stellt bei Totalausfall der Leistungsfähigkeit eine Existenzbedrohung für das eigene Unternehmen dar. Doch soweit muss es nicht kommen. Steuern Sie frühzeitig gegen mit Burnout-Prävention im ganzheitlichen Sinne.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen dabei „5 Fliegen auf einen Schlag“:

Die AutorInnen sind 5 UnternehmensberaterInnen sowie 5 diplomierte Coaches mit 5 Spezialgebieten aus unseren Partnernetzwerken:

- Arbeitsmedizin (Dr. med. Helmut **Stadlbauer** – Das Lentos Polygon),
- Strategieentwicklung (Mag. Harald **Schützing** – **orange**cosmos),
- werteorientiertes Management (Mag. Karl **Langthaler** - Strategiecosmos),
- Personal- und Organisationsentwicklung (Mag.a Maria **Ebner** – Das Lentos Polygon)
- sowie Ganzheitliche Gesundheit (Mag.a Karin **Neussl** - Strategiecosmos).

Holen Sie sich mit diesem Ratgeber einen reichen Fundus an wirkungsvollen, rasch einsetzbaren Entlastungsansätzen und gleichzeitig Tankstellen sowie Energiegewinnungstipps zum Aufladen bei voller Fahrt - für ein ganzheitlich erfolgreiches UnternehmerInnen-Leben.

Inhalte:

- wirkungsvolle rasch einsetzbare Entlastungsansätze
- Energiegewinnungstipps
- Burnout-Stadien
- Selbsttests
- Selbstmanagement-Tools uvm

Beachten Sie auch unsere weiteren Publikationen, die in den letzten beiden Jahren im dbv erschienen sind:

„Praxis des Turnaround Managements“

von den **orangecosmos-Partnern** Franz Balik und Harald Schützinger

„100 strategische Optionen als Schlüssel zum Erfolg“

von Harald Schützinger

„Praxistools zur Unternehmenssteuerung“

von **orangecosmos-Partnern** Andreas Gumpetsberger und Harald Schützinger, sowie Robert Hueber und Albert Schützinger

B) Aufwärtsspirale statt Abwärtsspirale

Von Mag. Harald Schützinger (dieses Kapitel ist gekürzt und stark angelehnt an das Kapitel 8.1. des Buches „Anleitung zum Burnout“ dbv 10/2011)

Raus aus der Abwärtsspirale

Wenn die persönlichen Batterien nachlassen, so kann einerseits die Ursache darin liegen, dass Ihr Geschäftsmodell nicht mehr so funktioniert wie früher und zusätzliche Anstrengungen nicht zum Mehrerfolg führen. Andererseits kann die Ursache auch aus anderen Umfeldfaktoren (wie persönliche Beziehungen, Partnerschaft, Bewegung, Ernährung etc) herrühren.

Womöglich besitzen Sie aber auch nicht die nötigen Unternehmereigenschaften. Ihre unternehmerische Lebensform steht vielleicht im Widerspruch zu Ihrer wahren Identität. Auch dies kann extrem viel Energie verzehren und Sie in Richtung Burnout führen.

Das Entladen der persönlichen Batterien hat *meist mehrere Ursachen*, sodass so einfache Kausalzusammenhänge wie „schlechte Unternehmensergebnisse führen zu Burnout“ oder „Persönlichkeitsinkongruenzen führen zu Burnout“ nicht zulässig sind.

Umgekehrt gilt aber fast immer, dass beim persönlichen Energieverlust automatisch das Unternehmen vernachlässigt wird, was letztlich das Unternehmen gefährdet.

Wenn Ihre persönlichen Batterien leer sind, dann vernachlässigen Sie ganz automatisch die strategische Ausrichtung Ihres Unternehmens, was sich dann mit einer Zeitverzögerung letztlich auch in Ihren Unternehmensergebnissen niederschlägt.

Entwicklungen in Richtung eines negativen Ergebnisses führen in der Regel zu persönlichen Mehranstrengungen, die jedoch dann oft nicht durch Erfolg gekrönt sind, denn strategische Fehler sind selten durch Mehranstrengungen kompensierbar. Es kommt noch dazu, dass die Mehranstrengungen die Spirale des Energieverlustes auch noch anheizen.

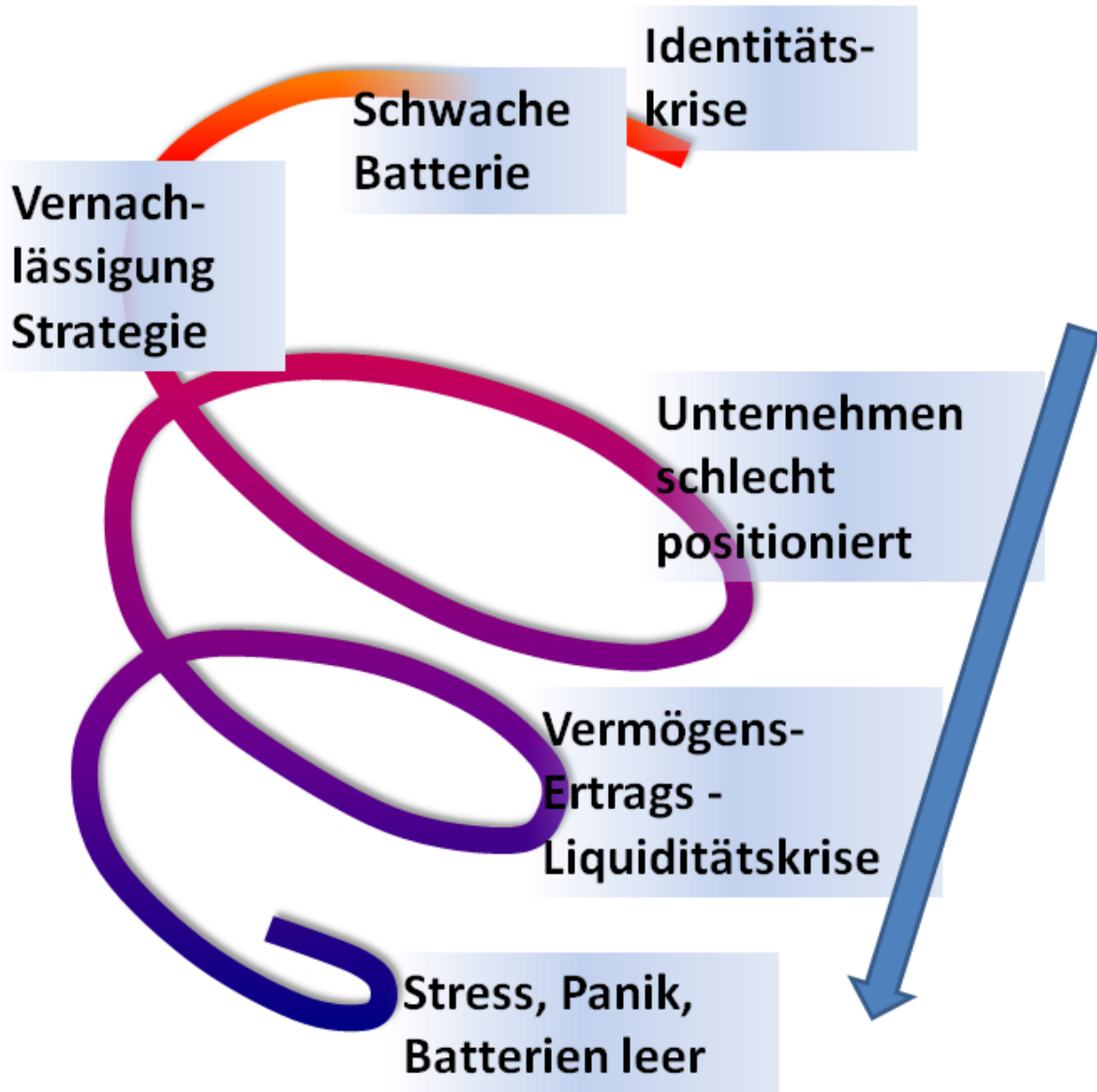
Wir wissen – der Mensch kann unwahrscheinlich viel leisten.

Doch tritt kein Erfolg ein, so werden die Anstrengungen als sinnlos wahrgenommen. Die Anstrengungen werden nochmals erhöht und entleeren bei Nichterfolg nicht nur Ihre persönlichen Energiereserven, sondern die aller Organisationsmitglieder.

Das drohende persönliche Burnout führt somit zum Burnout Ihres Unternehmens.

Beachten Sie: Das Gefühl der Sinnlosigkeit raubt Ihren Batterien am schnellsten die Energie. Auf diese Art ist die Spirale in Gang gesetzt, die letztlich zur völligen Unfähigkeit, etwas zu tun, führt.

Das folgende Schaubild (analog „Anleitung zum Burnout“, dbv. 2011) zeigt diese Negativspirale nochmals auf.



Wo die Spirale losgeht, also, ob zuerst das Geschäft nicht mehr so läuft und dann die erfolglosen Mehranstrengungen an den Kräften zehren oder ob aus anderen Gründen die persönlichen Batterien leer wurden und das Geschäft hierdurch erst vernachlässigt wurde, ist letztlich für das Wieder-Aufladen unerheblich. Um „**Batterien bei voller Fahrt aufladen**“, also um die persönlichen Energien im Rahmen des anstrengenden und effektiven Führens Ihres Geschäftes wieder zu erlangen, ist es erforderlich eine positiv wirkende Aufwärtsspirale in Gang zu setzen.



TIPP:

Fokussieren Sie auf jene Aktivitäten, die rasch zu Erfolgen führen und achten Sie darauf, dass die Erfolge Ihnen einen Sinn stiften.

Noch mehr Aspekte zu typischen Abwärtsspiralen finden Sie im Buch „Anleitung zum Burnout“.

Start der Aufwärtsspirale

1. Auszeit nehmen:

Obwohl man sich als UnternehmerIn keine langen Auszeiten wird nehmen können, so ist es für das Durchbrechen der Abwärtsspirale trotzdem notwendig, sich einen Freiraum zu verschaffen, in dem man aus einer **anderen Perspektive** auf sich und das Unternehmen sieht.

Es geht somit nicht um lange Aus-Zeiträume, sondern dass Sie in der Lage sind, Ihren Blickwinkel wieder einmal zu verändern. Schauen Sie von außen auf Ihr Unternehmen. Dies kann bei einer *Wanderung* auf den Berg, im Rahmen einer *Meditation*, eines *Gesprächs* mit einem „Sparringpartner“ oder im Rahmen einer anderen *Freizeitbeschäftigung*, die Sie Ihre Mitte finden lässt, geschehen.

Denken Sie im Rahmen Ihrer kleinen Auszeit an eine erfolgreiche Zeit in Ihrem Unternehmerdasein zurück. *Was hat diesen Erfolg ausgelöst? Was haben Sie zu diesem Zeitpunkt gemacht, um diesen Erfolg zu erzeugen? Wie können Sie so rasch wie möglich – so quasi als „quick win“ – einen ähnlichen Erfolg wieder herbeiführen?* Setzen Sie sich nicht unter Druck, lassen Sie sich Zeit und setzen Sie sich bewusst und eingehend mit diesen Fragestellungen auseinander.

Ihr Lohn: Ein Unternehmen, das Sie schnell wieder auf Erfolgskurs bringen, entlastet Sie auch psychisch; denn für Sie sinnstiftende Erfolge lassen Sie wieder zu Kräften kommen.

Auszeit-Gefahr: Werden Sie auch immer erst im Urlaub krank?

Da der Körper unter Stress im Notprogramm läuft, kennen viele UnternehmerInnen dieses Phänomen, dass der Körper beim Umschalten auf sozusagen „Normalbetrieb“ Krankheiten erst zulässt.

Vielleicht kennen Sie auch den Zustand, dass Sie im Rahmen eines Erholungsurlaubes nach ein paar Tagen völlig „unrund“ und „unleidlich“ werden. Dies deutet alles auf einen „Stress-Entzug“ eines „Workaholics“ hin. Im Buch „Anleitung zum Burnout“ gehen wir noch näher auf diese Umstände ein und zeigen auf, wie Sie aus diesen Problembereichen aussteigen können.

Wie oben dargestellt ist das Empfinden-Können von Sinn und Zufriedenheit nach erfolgreich geschafften Anstrengungen wesentlich – vor allem, da dies auch das nötige Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung erzeugt.

Beachten Sie in diesem Zusammenhang, dass ein Großteil der *Fähigkeit Glück zu empfinden von den Genen und frühkindlichen Sozialisierungen abhängt*. Die genetische Komponente hat beispielsweise Dr. David Lykken ergründet. Der amerikanische Psychologe Dr. David Lykken schloss aus der Befragung von Hunderten von Zwillingen, dass Glücksempfinden und Zufriedenheit mindestens zur Hälfte von den Genen beeinflusst werden (Lykken, Happiness).



Beachten Sie: Unternehmer, welche Probleme haben, nach einer gelösten Stresssituation Glück und Zufriedenheit zu verspüren, haben daher meiner Meinung nach ein erheblich höheres Burnoutisiko.

Weitere Zusammenhänge zwischen unternehmerischer Persönlichkeitsstrukturen und Burnouttrisiken finden Sie im Buch.

2. Leidenschaft wieder entdecken

Alles, was Sie mit Leidenschaft betreiben, wird erheblich erfolgreicher sein, als etwas, das Sie mit wenig oder gar ohne Leidenschaft betreiben.



Tun Sie das, wofür Sie brennen, so brennt Sie dies niemals aus.

Wenn Sie hingegen Dinge mit voller Energie tun, für die Sie nicht brennen, so brennen Sie unweigerlich aus.

- Was ist Ihre Leidenschaft? Wofür brennen Sie?
- Was ist Ihnen aktuell in Ihrem Leben total wichtig?
- Gesetzt den Fall Sie hätten nur noch zwei Jahre zu leben, was würden Sie in diesen zwei Jahren umsetzen?
- Gesetzt den Fall Sie hätten morgen zwanzig Millionen Euro auf Ihrem Konto? Was würden Sie in den nächsten beiden Jahren machen?

Aber womöglich: die Antworten auf diese Fragen haben Sie sich und anderen schon oft gegeben („... ist ja nichts Neues ...“). Nutzen Sie die Gelegenheit, dass Ihnen heute niemand diese Frage stellt, sodass Sie sozial genehme Antworten geben müssten, sondern dass Sie ganz ehrlich zu sich selbst sein können. **Was ist Ihre wahre Leidenschaft?**

Beantworten Sie sich jetzt bitte diese Frage bevor Sie fortsetzen.

Wenn Sie erschöpft sind, so werden Sie sagen: „Ich weiß ja gar nicht mehr, was meine Leidenschaften sind.“

Formulieren Sie die Frage vielleicht einmal anders: „Wenn ich nicht erschöpft wäre, für welche Leidenschaften könnte ich brennen?“

Das, was Ihnen Ihr Unterbewusstsein als erste Idee in den Sinn bringt, verwerfen Sie womöglich gleich wieder – so nach dem Motto: „Das geht doch nicht.“ Oder „Das darf nicht sein.“

Hören Sie heute einmal genau hin – was ist es, was Ihr Unterbewusstsein sagt? Das Erste ist meist schon das wirklich Wahre.

3. Talent fördern und Stärken stärken und 4. Kundenproblemlösung auf die Spitze treiben

Leidenschaften können für alle möglichen Dinge vorhanden sein.

Nehmen wir an, Sie spielen leidenschaftlich Golf oder Tennis und haben niemals die Fähigkeit und das Talent hier zu einem Profisportler zu werden, aber die Leidenschaft ist so groß, dass Sie dies Tag und Nacht tun könnten. Wenn Sie dann Tag und Nacht auch dieser Leidenschaft frönen würden, so würden Sie wahrscheinlich im Rahmen Ihres Talentes das Maximum an Leistung herausholen.

Haben Sie Ihre persönlichen Leidenschaften gefunden, so stiften diese stets den nötigen Sinn für Ihr Leben. Es ist völlig egal, was andere über Sie und Ihre Leidenschaften denken.

Folgen Sie kompromisslos Ihrer Leidenschaft.

Jetzt werden viele sagen, dass sie von ihrer Leidenschaft nicht leben können. Denn „Golf- oder Tennis-Spielen“ – oder was Sie auch immer leidenschaftlich betreiben – wird niemals zum ausreichenden Broterwerb führen. *Doch was war der Grund dafür, dass Sie Ihr Geschäft begonnen haben? Welche Pionieridee haben Sie leidenschaftlich verfolgt?*



Ein Geschäftsmodell wird insbesondere dann erfolgreich, wenn Sie einer Leidenschaft nachgehen, für die Sie einerseits das nötige Talent besitzen und andererseits ein eindeutiges Kundenproblem lösen.

**TIPP:**

Nutzen Sie die selbstverschriebene Auszeit, um wieder jene Leidenschaft zu entdecken, die ein Kundenproblem perfekt löst.

Wir wissen alle, dass einer der wesentlichsten Strategiegrundsätze darin besteht, Stärken zu stärken, anstatt Schwächen zu schwächen. Verknüpfen Sie diesen Grundsatz mit Ihren Talenten und beantworten Sie sich die folgenden Fragestellungen.

- Steckt hinter dem Talent auch Ihre Leidenschaft?
- Lösen Sie mit dem Auf-die-Spitze-Treiben Ihrer Leidenschaft bzw Ihres Talents ein Kundenproblem?
- Falls ja, so verirren Sie sich nicht in energieraubende Verbesserungsprozesse Ihrer persönlichen und unternehmensmäßigen Defizite. Stärken Sie lieber weiterhin Ihre Stärken und haben Sie Spaß dabei. Der Erfolg ist Ihnen über diesen Zugang gewiss. *Und Erfolg ist der beste Energiespender.*
- Wo ist Ihre Pionieridee und damit auch Pionierenergie hin verschwunden? Suchen Sie nach ihr.
- Im Rahmen der Suche nach Ihrer Pionierenergie und bei der Entwicklung Ihrer Talente beachten Sie jedoch stets die „Kick“-Falle. Näheres zur „Kick“-Falle erfahren Sie im Buch: „Anleitung zum Burnout“ dbv 2011
- Prüfen Sie wöchentlich, ob Sie in der letzten Woche zahlreiche Glücksmomente hatten oder ob Sie nicht mehr in der Lage waren auf Erfolge – und hier sind insbesondere auch die kleinen gemeint – mit Zufriedenheit zu reagieren.

**5. Erfolgsstrategie ableiten,
6. Auf das Wesentliche fokussieren und
7. Weniger-ist-mehr-Erfolg erreichen**

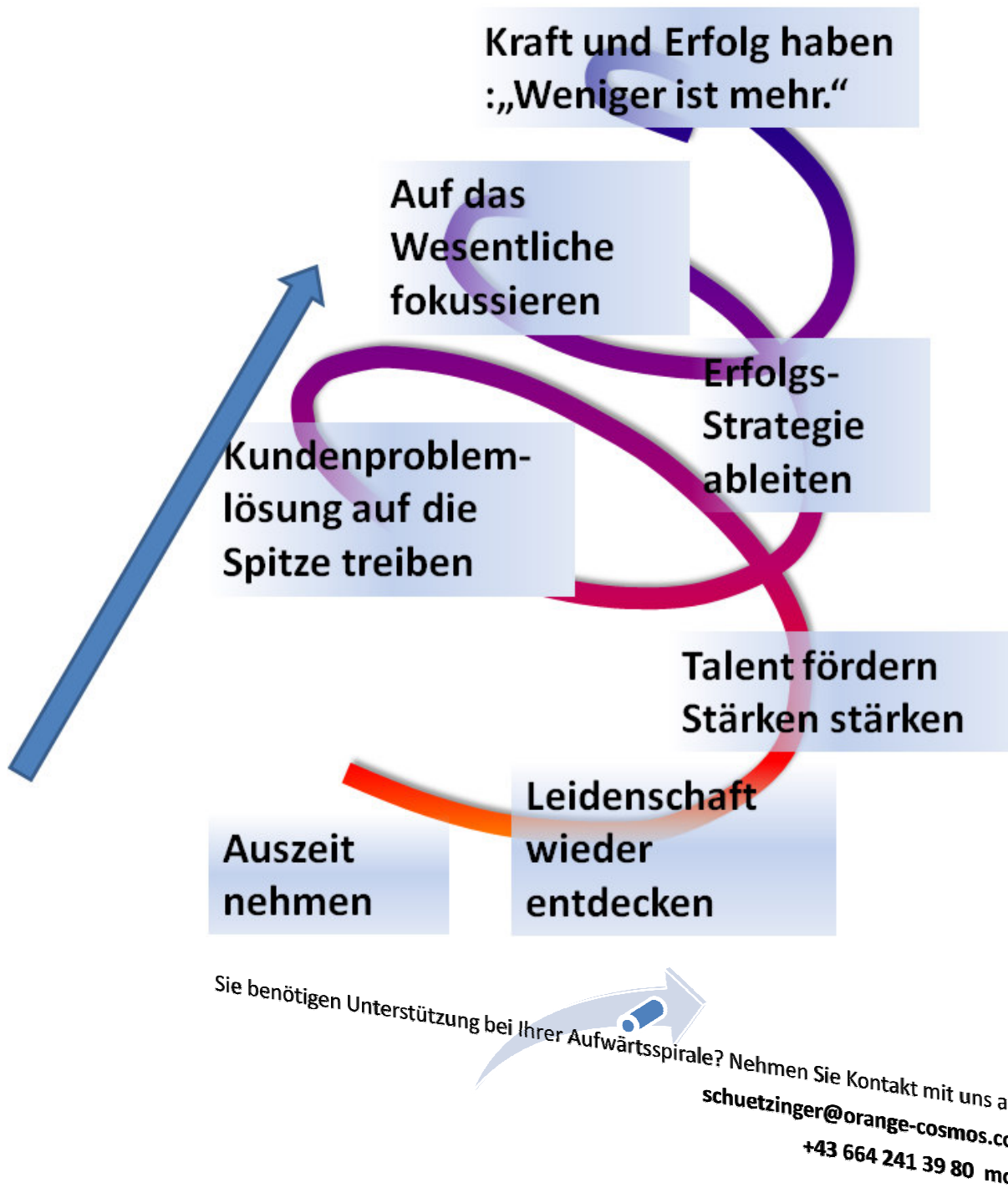
Wenn Ihnen klar wird, auf welche wesentlichen Punkte es ankommt, damit Sie wieder mit weniger Energieeinsatz erfolgreich werden und bleiben, so leiten Sie Ihre Strategie schriftlich ab. Schreiben Sie sich Ihre Leitgedanken auf. Man sagt: „Thinking is inking“. Niedergeschriebene Leitsätze und Strategien werden durch das Niederschreiben erst so richtig unterstrichen und bedeutend. Hängen Sie sich diese wesentlichen persönlichen Steuerungsparameter an Ihrem Arbeitsplatz auf. Sie werden Ihnen den Weg weisen.

Für neue strategische Richtungen gibt es täglich Versuchungen. Überprüfen Sie diese anhand Ihrer Fokussierungsstrategie. Punkte, die dazu passen, werden umgesetzt. Zu allen anderen Versuchungen wird strikt „NEIN“ gesagt.

Strategie bedeutet zu wenigen richtigen Dingen „JA“ zu sagen und zu allem anderen „NEIN“ zu sagen.

So kommt Erfolg in Ihr Unternehmen und rasch wieder Energie auch in Ihr Leben.

Das folgende Schaubild (Quelle: „Anleitung zum Burnout“ dbv 2011) zeigt Ihnen den Weg aus Ihrer persönlichen Krise nochmals zusammenfassend auf.



C) Grundstrategie des Unternehmens bei schwachen Batterien

Gerade, wenn die Energie des Unternehmens, der Organisation und der UnternehmerInnen auszugehen droht, sollte man sich wieder auf jene Erfolgsfaktoren besinnen, die auch Erfolg bringen.

Das Paretoprinzip besagt, dass man oft mit 20% des Inputs 80 % des Outputs erzielt.

Vielleicht ist es auch bei Ihnen so: Mit 20 % Ihrer Kunden, machen Sie 80 % Ihres Unternehmensgewinnes.



TIPP:

Nutzen Sie dieses Paretoprinzip, **vor allem** wenn die Batterien schwach sind.



Schalten Sie alle Energieräuber im wahrsten Sinne des Wortes aus.

So wie Sie in Ihrem Haus die Festbeleuchtung im Keller auch ausschalten, wenn Sie sich dort gerade nicht aufhalten, um Energie zu sparen, so können Sie alle Aktivitäten und Kundenkontakte ausschalten, die Ihnen aktuell nicht den nötigen Erfolg bringen.

Seien Sie hierbei wirklich konsequent. Eliminieren Sie alles, was nicht den nötigen Erfolg bringt und unnötig Energien verbraucht. Befreien Sie sich von C-Kunden, C-Lieferanten und C-Mitarbeitern.

Mit dieser Methode machen Sie sich wieder frei.
Und seien Sie hier konsequent.



TIPP:

Stoppen Sie ganz rigoros alle Projekte in Ihrem Unternehmen, die schon länger als ein halbes Jahr laufen, bis dato aber noch kein positives Ergebnis gebracht haben.

In der Zusammenschau der oben beschriebenen Aufwärtsspirale, den Anforderungen an die Strategie bei schwachen persönlichen Batterien und dem Paretoprinzip können die folgenden Grundstrategieprinzipien abgeleitet werden:

- **LEIDENSCHAFT FINDEN, TALENT FÖRDERN, STÄRKEN STÄRKEN, KUNDENBEDÜRFNIS von morgen lösen:**
Machen Sie sich bewusst, wo Ihre persönlichen Leidenschaften und Stärken liegen (siehe hierzu die obigen Ausführungen und Vertiefungen im Buch). Filtern Sie heraus, welche Leidenschaften und Stärken auch **aktuelle und zukünftige Kundenprobleme** lösen.
- **KERNKOMPETENZEN – CHECK:**
Überprüfen Sie kritisch, ob die Kernkompetenzen und Erfolgsfaktoren Ihres Unternehmens auch dort liegen, wo Ihre Leidenschaften gegeben sind. Sollten die Kernkompetenzen (siehe OrangeTimes 02 2011) sich mit den persönlichen Leidenschaften der UnternehmerInnen nicht decken, so überprüfen Sie, wie rasch Sie die Kernkompetenzen in die richtige Richtung entwickeln können oder befreien Sie sich von Ihrer Firma oder von Betriebsteilen. Denn auch hier gilt das Motto: „**Love it, change it or leave it**“. Denn – “Love it” – trifft ja nur zu, wenn die Leidenschaft mit den Kernkompetenzen harmonisiert.
- **UNTERSTÜTZUNG – RÜCKEN FREI:**
Suchen Sie jene Mitstreiter, die Ihnen den Rücken frei halten können und die Ihnen genau jene Erfolgsarten sichern, auf die Sie großen Wert legen. Falls es in Ihrem Unternehmen diese Mitstreiter noch nicht gibt, so suchen Sie diese außerhalb.
- **WEG MIT DEM SPECK:**
Durchforsten Sie Ihre gesamte Organisation und vernichten Sie alle Energieräuber. Schmeißen Sie MitarbeiterInnen raus, die Ihnen nur Kraft kosten. Trennen Sie sich von allen Kunden, die Ihnen nur Energien rauben und keinen Erfolg bringen.
- **DORT NUTZEN STIFTEN, WO ER AUCH NUTZEN STIFTET:**
Fokussieren Sie ganz gezielt auf jene Geschäftsfelder, Zielgruppen und Kunden, die durch Ihre Stärken und Leidenschaften abgedeckt sind. Denn dort wo man am leichtesten Erfolg hat, ist die „Hebelenergie“ am größten.
- **ERFOLGSPOTENZIAL-CHECK:**
Sichern Sie ab, dass es in diesen Fokusbereichen bereits genug Potenzial für die Zukunft gibt, die Positionierung zum Wettbewerb stimmt und auch schon aktuell ausreichend Gewinn und Liquidität erzielt wird. Sonst kostet Ihnen der Weg zu viel persönliche Energie.

Mit der obigen Vorgehensweise schaffen Sie wieder Energie für sich und Ihr Unternehmen. Nützen Sie diese Aufbruchsstimmung und wachsen Sie wieder gesund und organisch hier heraus.



TIPP:

Wenn Ihnen dies nicht ausreichend gelingt, so holen Sie sich einen Strategiecoach (z.B. die Spezialisten von OrangeCosmos, Strategicosmos und vom Das Lentos Polygon).

schuetzinger@orange-cosmos.com

D) 8 Tipps zum Aufladen bei voller Fahrt

Die folgenden Tipps bringen einen Überblick über jene Grundlagen, die Sie bei „voller Fahrt auftanken“ lassen. Nähere Details, wie dies konkret geht, entnehmen Sie bitte dem Buch „Anleitung zum Burnout – Wie UnternehmerInnen bei voller Fahrt auftanken. (dbv 2011)“

Tipp 1: Erhöhen Sie Ihre Resilienz

Unternehmer haben meist von Natur aus eine erhöhte Resilienz. Also die Fähigkeit sich von problematischen Umfeldbedingungen nicht traumatisieren zu lassen.

Tun Sie alles dazu, Ihre Resilienz weiter zu erhöhen.

Dies ist die Burnoutprophylaxe Nr. 1.

Tipp2: Zeichen erkennen

Führen Sie Tests durch, damit Sie erkennen können, wie es Ihnen persönlich geht (z.B. Burnout-Fragebogen für Selbstständige von Dr. Possnigg: <http://www.burnoutnet.at>).

Weitere Fragebögen finden Sie in unserem Buch.

Bedenken Sie, dass burnoutgefährdete Menschen meist ihr Problem gar nicht oder erst sehr spät selbst erkennen. Seien Sie daher hellhörig hinsichtlich der Signale Ihres Umfeldes (z.B. Andeutungen von Freunden, etc.).

Tipp 3: Unterstützung finden

Stellt sich heraus, dass Sie selbst oder Ihre Firma auf der Abwärtsspirale talwärts fahren, dann können Sie sich womöglich anhand der zahlreichen Tipps aus dem Buch aus der Situation befreien. Bedenken Sie jedoch, dass eine Unterstützung von außen sehr oft erst die entscheidende Hilfe darstellen kann. Und das Angebot ist vielfältig: Psychotherapeuten und Energetiker, mit denen Sie Ihre energieraubenden Muster auflösen bis zum Strategen, der mit Ihnen eine Unternehmensstrategie erarbeitet, die Sie entlastet.

Tipp 4: Weg aus dem Eck

Das Wichtigste ist, dass Sie etwas unternehmen, um wieder handlungsfähig zu werden. Es geht im ersten Schritt nur darum, dass Sie sich kleine Auszeiten verschaffen. Greifen Sie hier auf Ihr womöglich schon vorhandenes Wissen über Entspannungs- bzw. Mentaltechniken zurück. Vielleicht haben Sie schon einmal autogenes Training oder QiGong gemacht oder meditiert. Nutzen Sie dies, damit Sie sich kleine Auszeiten im Alltag und auch Abstand von Ihren Problemen verschaffen. Zahlreiche konkrete Tipps und klare Handlungsanleitungen wie z.B. zum richtigen Schlafen oder Entlastungs-Klopf-Techniken nach der „Thought Field Therapy“ finden Sie darüber hinaus im Buch.

Tipp 5: Große Steine und Balancieren

Wenn Sie große Steine, kleine Steine, groben Kies, feinen Kies und feinen Sand in ein Gefäß geben müssten, dann fangen Sie auch mit den großen Steinen an, fügen dann die kleineren Steine dazu, die zwischen die größeren Steine reinrieseln usw. usf, sodass zum Schluss noch der feine Sand ebenfalls seinen Weg in die feinsten Ritzen findet.

Würden Sie hingegen umgekehrt mit dem Sand starten, so hätten Sie am Ende keinen Platz mehr für die großen Steine.

Genau so verhält es sich im Leben. Es ist besonders reichhaltig, wenn Sie mit den großen Dingen in Ihrem Leben anfangen und diese Eckpfeiler Ihres Daseins dann mit den kleinen Dingen bereichern.

Setzen Sie daher jene Dinge, die Ihrem Leben den nötigen Sinn stiften, als erstes in Ihr Leben. Beachten Sie hierbei Ihre Life-Balance.

Tipp 6: Auf das Richtige zielen

Im ersten Schritt wirft man Ballast ab, um wieder Energie für das Richtige zu schaffen. Dann ist es wesentlich, dass man sich klare Ziele steckt und die Wege zum Ziel auch operationalisiert.

Tipp 7: Sich selbst lieben

Jeder, der sich selbst liebt, hat automatisch ein Augenmerk darauf, wie er gesund bleiben kann.

„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich wahr, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen, und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „Gesunder Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe“ (Charly Chaplin anlässlich seines 70. Geburtstags).

Tipp 8: Unternehmenserfolg sichern

Ein erfolgreiches Unternehmen erzeugt nahezu nie ein Burnout. Als Erfolg ist hier natürlich die individuelle Erfolgsdefinition des Unternehmers gemeint – also Ihre Erfolgsdefinition. Hat man nämlich Erfolg, so empfindet man dies als sinnstiftend.

Letztlich haben wir unwahrscheinlich viel Energie für Dinge, die uns einen Sinn stiften. Daher gilt es stets danach zu trachten, dass das Unternehmen eine Strategie hat, die jenen Erfolg bewerkstelligt, den die UnternehmerInnen für ihr Lebensglück brauchen. Und hier schließt sich der Kreis: Beachten Sie hierzu die oben dargestellten Ausführungen und unser Angebot zur Unternehmensentwicklung.

Darüber hinaus kann ich Ihnen unser Buch: „Anleitung zum Burnout“ ans Herz legen.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Kraft für Ihren Unternehmens- und Lebenserfolg.

E) orangecosmos Veranstaltungshinweise

Am **19. Oktober 2011** veranstalten wir das Seminar **„Marktregele sprengen“**, zu dem wir Sie herzlich einladen:

- ▶ **Wie Sie dem Wettbewerb ein Schnippchen schlagen.**
- ▶ **Wie Sie „Kundenbedürfnisorientierung“ vom Schlagwort in Realität verwandeln**

Sie erkennen welche Marktregele Sie brechen müssen, um überdurchschnittlich erfolgreich zu sein. Sie erkennen umgekehrt welches Brechen der Marktregele Ihnen das „Genick bricht“.

Weitere Informationen finden Sie im Attachment zu diesem Orange-Times Newsletter bzw. auf <http://www.orange-cosmos.com/OrangeForum.92.0.html>.

Wir bitten Sie um Anmeldung unter office@orange-cosmos.com oder mittels Fax-Formular der beiliegenden Veranstaltungsbeschreibung.

F) Unser Angebot:

Zu Ihrer Unterstützung steht Ihnen **orangecosmos** gerne zur Verfügung.

Erarbeiten Sie Ihre Kernkompetenz Strategie mit orangecosmos:

Wir stellen Ihnen unser Know-how und unsere Instrumente zur Verfügung und leiten professionell den Strategieprozess, damit Sie rasch zum Ergebnis kommen.

- **Strategieentwicklung samt Burnoutprophylaxe?** *Wir entwickeln mit Ihnen Ihre Unternehmensstrategie in Abstimmung mit Ihren persönlichen Lebenszielen, damit Sie mit weniger Energieeinsatz mehr Erfolg und vor allem Ihren gewünschten Erfolg erzielen.*
- **5 Perspektiven Coaching – Anleitung zum Burnout?** *Die Autoren des Buches „Anleitung zum Burnout“ stehen Ihnen zur Verfügung, um in einer Gemeinschaftssitzung alle Aspekte des „Wiederaufladens“ zu beleuchten. Dies ist Effizienz pur.*
- **Turn Around Management?** *Wenn Ihr Unternehmen bereits wirtschaftlich leidet (sei es weil Ihre persönlichen Batterien schwächer geworden sind oder die wirtschaftlichen Probleme belasten Sie umgekehrt, sodass Ihnen bald die Energie ausgeht), so setzen Sie auf unser professionelles Turn-Around-Management.*

Zögern Sie nicht uns anzurufen - **Wir freuen uns auf ein Telefonat mit Ihnen!**

+43 664-241 39 80 Hr. Schützinger / +43 664 24 34 534 Hr. Kremsmair
+43 664-422 86 55 Hr. Gumpetsberger / ++43 660/93 99 177 Hr. Balik

G) Vorschau:

Sind Sie an strategischen Themen interessiert?

Arbeiten Sie **OrangeTimes** durch - Sie werden zahlreiche Anregungen für Ihre tägliche (Strategie-)Arbeit mitnehmen können.

In der **nächsten Ausgabe lesen** Sie über das Thema:

„Ihr strategisches Finanzmanagement im Hinblick auf Basel III“

Freuen Sie sich auf diesen interessanten Newsletter.

Für Informationen & Diskussionen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Impressum & Kontaktdaten

Viele Grüße und viel Erfolg bei Ihren Energiegewinnungsstrategien wünschen



Harald Schützing

Mag. Harald Schützing

Holzstraße 20, 4181 Oberneukirchen
schuetzinger@orange-cosmos.com
Tel: 0664-2413980
Fax: 07215-39 0 48



Erich Kremsmair

Mag. Erich Kremsmair

Goethestraße 20, 4020 Linz
kremsmair@orange-cosmos.com
Tel: 0664-2434534
Fax: 0732-946060



Gumpetsberger Andreas

**Mag. Andreas
Gumpetsberger, MBA**

Fuxstraße 31, 4600 Wels
gumpetsberger@orange-cosmos.com
Tel: 0664-4228655
Fax: 07242-910696



Ing. Mag. Dr. Franz Balik

Hohenstaufengasse 9/4/8 , 1010 Wien
balik@orange-cosmos.com
Tel: 01 533 26 55 - 0
Fax: 01 533 26 77 - 22

orangecosmos ist auf **Strategiethemen** spezialisiert und bietet folgende Schwerpunkte:

- **Strategie**findung und **Strategie**entwicklung
- Moderation und Begleitung von **Strategie**prozessen
- **Strategie**umsetzung & Projektmanagement von Strategieprojekten
- Markt- und Konkurrenzanalysen, Positionierung & Vermarktungskonzepte
- Schaffung und Absicherung von Wachstum
- **Innovations**management und **Trend**analysen

orangecosmos „Beratung zum Wohlfühlen“

www.orange-cosmos.com / office@orange-cosmos.com

Blattlinie: **OrangeTimes** liefert Ihnen Informationen, Tipps & Tricks für Ihre Strategie-Entwicklung. Wir informieren Unternehmer bzw. Führungskräfte laufend über

- Wie entscheide ich mich für die richtigen Unternehmensstrategien?
- Wie kann mein Unternehmen trotz oder wegen schwieriger Zeiten wachsen?
- Wie schaffe ich Innovation?
- Wie setze ich meine Strategien effektiv – d.h. wirklich erfolgreich - um?