

Die Serie:Angst,Stress und Burnout –Prävention und Auswege, Teil 2

Der Arbeitsplatz , die Familie , das soziale Umfeld, Wertschätzung und Kommunikation, sowie Konsumterror, Stressoren ,oder Präventionsfaktoren werden in diesem 2. Teil der Serie „ Don´t Panic-Du bist nicht alleine ,Dein Begleiter durch den täglichen Wahnsinn von Stress und Burnout „, genauer betrachtet.

„Chill out komm runter und kreierte Dich neu“ hätte Epikur zu seinen Schülern gesagt, wenn er ein Coach in einer modernen Business-School gewesen wäre und unser heutiges Vokabular verwendet hätte. Nachdenken und zu Seiner eigenen Mitte zu finden und daraus wieder Kraft zu schöpfen,ist seine Botschaft,die heute an Aktualität nicht zu übertreffen ist. Nachfolgender Satz: „ Wenn du dich reich machen willst, versichere nicht deine Habe, sondern verringere deineWünsche. Besser ohne Angst unter der Brücke als mit Angst im goldenen Bett“. zeigt uns auch auf , dass Konsumterror auch schon 341 vor CHR ein Thema gewesen zu sein scheint. Wir wollen uns in diesem Vorabdruck noch mit Epikur, der seelischen Gesundheit, dem Nachdenken und dem vernünftigen Widerstand gegen den Konsumterror ,der Familie und den möglichen Ansätzen zur seelischen Gesundheit auseinandersetzen und hören, was dieser große Philosoph zum „ Chillen „, und zum Finden des Selbst denkt.

Denn, so sagt Epikur, die Freuden und Leiden der Seele sind um vieles größer als die des Körpers. Einen guten Geist haben – gibt uns die Möglichkeit, Stress und Burnout erfolgreich hintan zu halten. Dieses Wissen, angewendet auf den Arbeitsplatz und eingesetzt im notwendigen Überdenken von Unternehmensphilosophien und Kulturen, führt zu erhöhter Mitarbeiterzufriedenheit und damit zu signifikanten Kostensenkungen, sowie zu kontinuierlicher und nachhaltig gesunder Wertschöpfung.

Natürlich ist auch ein gutes Familienleben bzw. ein gesundes soziales Umfeld mit gepflegten Freundschaften als zusätzlich, wesentliche Voraussetzung für die, heute mehr denn je, notwendige seelische Gesundheit, zu sehen.

Nicht nur Aristoteles spricht, denkt und schreibt über Seelenruhe und Gelassenheit, und damit auch über seelische Gesundheit. Wir finden diese Auseinandersetzung bei fast allen großen Denkern der Antike in der einen oder anderen Form. Damit definiert sich, dass diese Probleme und diese Auseinandersetzungen mit Seele,Geist und Körper absolut nicht neu sind. Das kann man einerseits als beruhigend ansehen, andererseits sollten wir aber dennoch, und das ist und muss unbestritten sein, diesen Aspekten erhöhte Aufmerksamkeit widmen,

denn die unser Leben in allen Bereichen bestimmende Geschwindigkeit hat unbestreitbar dramatisch zugenommen, und ist Stress provozierend. Laut WHO (World Health Organisation) werden die Psychischen Erkrankungen ,wie Stress und Burnout, zu den Krankheiten des 21. Jahrhunderts .

Diesen Entwicklungen entsprechend, sollten wir also mehr innehalten, nachdenken und versuchen, unsere Mitte in der Reflexion auf unsere Rahmenbedingungen zu finden, daraus Kraft zu schöpfen und uns neu zu kreieren. Damit haben wir die Chance, dem sich ständig steigernden Druck mit seelischer Gesundheit und Gelassenheit Paroli bieten zu können, und nicht von ihm zerrieben zu werden.

Epikur wäre einer der ersten gewesen, der zu seinem Schülern gesagt hätte: „Chill out, komm runter und kreierte dich neu.“

Der 3. Teil der gratis Vorabdruckserie erscheint im April und den können Sie direkt, wie auch weitere Informationen zu den berufsgruppenspezifischen Burnoutstudien, deren Ergebnissen, sowie Zahlen, Daten und Fakten zu den Themenbereichen Stress und Burnoutprävention, wie auch Prävention als Wirtschaftsfaktor, unter www.business-doctors.at kostenlos abrufen.