

Mehr Mut zum ersten Schritt

Denkanstöße von Ursula R. Burkert.

Ich kann nicht schlafen, nichts kann mich mehr erfreuen, alles in mir ist bedrückend – drückt mich nieder. Dabei erwarten meine Mitarbeiter von mir: Motivation, Überzeugungskraft und eine positive Ausstrahlung. Ich fühle mich am Ende meiner Kräfte, auch zu Hause empfinde ich nur noch Chaos. Menschen mit solchen Gedanken und Gefühlen, sind wirklich am Ende ihrer Kräfte. Sie brauchen Hilfe, brauchen Unterstützung, den Mut: Abstand zu finden, um in sich hineinzuhorchen. Immer wieder werde ich gefragt: Übertreiben hier nicht die Medien oder die Menschen? Müsste es nicht besser heißen: Erschöpfungszustand?

Richtig. Menschen mit Burnout sind erschöpft. Diese Erschöpfung entwickelt sich schleichend von leicht zu schwer. Umso wichtiger ist es, frühzeitig zu erkennen, was läuft bei mir gerade falsch – wo muss ich an mir arbeiten, damit ich nicht in ein psychisches Loch falle. Wir leben in einem Zeitgeist, der sowohl an Unternehmer als auch an Mitarbeiter Erwartungen stellt wie: „Arbeite mehr als die anderen“, „Steigere deine Umsätze“ oder „Gib alles“.

Wir wissen heute, dass für einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil folgende Faktoren eine wichtige Rolle spielen: Bewegung, Ernährung, aber auch Zielmotivationen. Gerade die Zielmotivation ist entscheidend, inwieweit ein Mitarbeiter bereit ist, sich für seine Firma einzusetzen.

Lob fördert und nährt positiv die Seele. Es setzt Impulse frei, die ihn in Stresssituationen durchhalten lässt, weil er sich wertschätzend behandelt fühlt und dies in schwierigen Situationen im Umkehrschluss zurückgibt.

Unternehmer sollten mit dieser Denkweise ihre Beschäftigten unbedingt unterstüt-



Foto: Privat

Anregen: Ursula R. Burkert will Unternehmer motivieren.

zen. Seien Sie mutig, schauen Sie in sich hinein und suchen für sich und für ihre Angestellten nach Lösungen. Denn Verantwortung trägt jeder, der mit Menschen zu tun hat. Jeder auf seine Weise.

Sagen Sie bitte nicht, das geht nicht – doch, Sie müssen es wollen und Strategien dafür entwickeln für Sie persönlich, zum Wohle Ihres Unternehmens und zum Wohle ihrer Mitarbeiter. Meine Ermutigung für Sie: Machen Sie den ersten Schritt – es lohnt sich, aber machen Sie ihn. Denn: Mut tut gut!

■ Ursula R. Burkert