



Mag. Gabriel Schandl, CSP, CMC ist langjähriger Wirtschaftstrainer und erfolgreicher Buchautor.

BILD: SNUBINA BONELLI

Balance statt Burn-out

Michael H. (Name der realen Person geändert) ist Führungskraft eines kleinen Unternehmens mit zehn Mitarbeiter:innen. Er tut sein Bestes, um eine produktive Arbeitsumgebung zu schaffen, er holt ein bis zwei Mal jährlich einen kompetenten Trainer zu einem zweitägigen Teamtraining und macht sonst auch viel für sein Team.

Gleichzeitig spürt er auch steigende Erwartungen in ihn, sein Schreibtisch wird nicht leerer, der gefühlte Druck steigt. Manchmal ist er sogar den Tränen nahe. Privat läuft es nach der Scheidung auch nicht so prickelnd. Er will nicht jammern, es geht ihm aber

oft genug nicht gut. Ein emotionales Auf und Ab wirbelt nicht nur ihn hart durch, sondern auch viele andere Menschen. Die gefühlte und reale Unsicherheit steigt. Was also tun? Der langjährige Wirtschaftstrainer Gabriel Schandl empfiehlt einen bewuss-

ten Fokuswechsel: Das absichtliche Pflegen guter Gedanken, der Austausch mit Freunden, der Spaziergang in der Natur mit bewusstem Wahrnehmen des Schönen, all das hilft, um sich ein Stück Selbstbestimmung zurückzuholen. Schandl empfiehlt auch Coaching und jede Form der Weiterbildung, er selbst arbeitet mit Führungskräften und Mitarbeitern regelmäßig an ihrer Balance und ihrer Resilienz (Widerstandskraft). „Es ist die Menge an Fremdbestimmung, die uns in das Burn-out treibt, dabei können wir viel mehr Gestalter sein als Opfer“, so der Buchautor. Nächstes Jahr gibt es von ihm und seiner Partnerin dazu auch ein Retreat auf einer spanischen Insel. Auf die Frage, warum es so weit weg ein besonderes Angebot für den eigenen Erfolg gibt, antwortet der Vortragsredner: „Manchmal brauchen wir Abstand vom Alltag, einen inspirie-

renden Ort, an dem wir wieder auftanken und die Batterien laden können. Wenn dann noch etwas Sonne und Meeresluft mit dabei sind und auch gleichgesinnte Teilnehmer:innen, die sich gerne weiterentwickeln und dazulernen, führt das auch zu einer einfacheren und gewünschten Verhaltensänderung im Alltag.“ Auf Nachfrage, ob das für alle Menschen prinzipiell interessant sein könnte, gibt es eine ausschließende Antwort: „Die, die das (Weiterentwicklung, Feedback, Lernen) nicht wollen, sind bei uns falsch, alle anderen sehr herzlich willkommen“, so der Seminarleiter.

Was jede(r) jetzt schon tun kann, um in Balance zu bleiben – Gabriel Schandls Top-7-Empfehlungen:

- Gute Fragen bringen gute Antworten und ein gutes Gefühl.
- Lenken Sie den eigenen Fokus auf alles Stärkende, Positive.
- Do more of what makes you happy:
Mehr von dem tun, was man liebt.
- Sich mit Gleichgesinnten umgeben:
Stärkt das eigene Umfeld oder schwächt es?
- Ab in die Natur: Bewegung in Kombination mit einer schönen Umgebung ist erfrischend.
- Es ausdrücken: Über Herausforderungen reden, sie aufschreiben, sie malen, egal, Hauptsache raus.
- Dazulernen: Wenn wir täglich unser Know-how und Wissen erweitern, lösen wir auch leichter Probleme.

www.gabrielschandl.com

Kontakt und Anfragen:
office@gabrielschandl.com