



ÄRZTIN, PSYCHOTHERAPEUTIN UND UNTERNEHMENSBERATERIN DR. MIRRIAM PRIESS

8 Expertentipps: Die innere Balance stärken

Aus dem Gleichgewicht zu kommen heißt vor allem, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Die Hamburger Ärztin und Unternehmensberaterin Dr. Mirriam Priess erklärt, wie man dem am besten vorbeugen kann:

1. Auf das Energiekonto achten



Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht immer nur drauf-, sondern auch einzahlen – und mindestens einmal am Tag das Gefühl haben, voll auf Ihre Kosten gekommen zu sein.

2. Fokussieren Sie sich



Entscheiden Sie sich bewusst dafür, häufiger nur eins zur Zeit zu tun – mit voller Aufmerksamkeit. Das entspannt, stärkt die Konzentration und macht Sie zufriedener.

3. Auf Augenhöhe gehen



Blicken Sie auf Chefs und Kollegen weder hinab noch heben Sie sie in den Himmel. Begegnen Sie sich selbst und Ihren Schwächen ebenso auf Augenhöhe, anstatt sich dafür zu verurteilen. Nur dann können Sie sich weiterentwickeln.

4. Authentisch bleiben



Gesundheit braucht Authentizität und keine Rolle. Sagen Sie Ja, wenn Sie Ja meinen und Nein, wenn Sie Nein meinen. Versuchen Sie, konsequent authentisch zu sein. Stehen Sie zu Ihren Grenzen und akzeptieren Sie Grenzen, die Ihnen gesetzt werden.

5. Nutzen Sie Krisen



Sehen Sie Scheitern oder eine Krise nicht als Katastrophe, sondern als Chance zu wachsen! Lernen Sie loszulassen und weiterzugehen.

6. Den inneren Dialog pflegen



Gelingende Beziehung braucht den Dialog – auch mit sich selber. Sorgen Sie dafür, dass Sie die Verbindung zu sich behalten, und nehmen sich dafür Auszeiten. Fragen Sie regelmäßig: Stimme ich mit dem überein, was ich tue? Lebe ich oder funktioniere ich nur?

7. Legen Sie die Opferrolle ab



Lernen Sie, zwischen Schuld und Verantwortung zu unterscheiden – verabschieden Sie sich von Schuldzuweisungen, auch sich selbst gegenüber. Übernehmen Sie Verantwortung und gewinnen Sie dadurch das Gefühl von Handlungsmacht zurück.

8. Klären Sie atmosphärische Störungen



Warten Sie nicht so lange, bis ein Konflikt hochkocht. Reagieren Sie auf die erste Störung und versuchen Sie, diese im Dialog auf Augenhöhe zu klären. Das festigt nicht nur Ihre Beziehungen, sondern stärkt auch Ihr Selbstbewusstsein.

BUCHTIPP

In „Burnout kommt nicht nur von Stress“, erläutert Dr. Mirriam Priess, was Stress auslöst und was man ihm entgegensetzen kann. Südwest Verlag, 16,99 Euro.

