



# BEGEISTERN SICH

KARRIERE-REGEL NR.

8

VON DR. GEORG SCHÜRGERS

**Begeistert zu sein ist ein wunderbarer körperlicher und mentaler Zustand, der ungeahnte Kräfte mobilisiert, unsere Kreativität fördert und Mitarbeiter mitreißt. Wagen Sie, begeistert zu sein, gerade in Zeiten der Krise, und nutzen Sie Ihre mentalen Potenziale: Burn-on statt Burn-out! Schon Augustinus prägte den Satz: „In Dir muss brennen, was Du in anderen entzünden willst.“**

Begeisterung ist mehr als nur ein gelegentlicher mentaler Zustand angesichts einer erfreulich hohen Bonus-Zahlung oder einer gelungenen Produktpräsentation. Begeistert zu sein von sich und anderen ist Ausdruck einer konstruktiven mentalen Grundhaltung, die ungeahnte Potenziale in uns freisetzt. Oft herrscht in Unternehmen noch die Haltung vor, dass Arbeit eine so ernste und „schwere“ Sache sei, dass übertriebene Emotionen hier eigentlich keinen Platz haben. Die neuere Hirnforschung zeigt dabei sehr eindrucksvoll, dass es letztlich unsere emotionalen Potenziale sind, die über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Begeisterung öffnet in uns „Mental Doors“ und ermöglicht den Zugriff auf kreative Einfälle und brillante Lösungen. Lassen Sie sich nicht von der „Burn-out-Epidemie“ anstecken und gehen Sie „Burn-on“: Zeigen Sie Begeisterung und nutzen Sie Ihre emotionalen Potenziale. Natürlich sind erfolgreiche Menschen auch stark darin, Probleme rational-analytisch zu betrachten und zielgerichtete Schlussfolgerungen zu ziehen. Erfahrene und langfristig erfolgreiche Führungskräfte wissen aber

genau, eigene und fremde Emotionen zu reflektieren und gezielt einzusetzen.

Fragen Sie sich, was Sie wirklich begeistert, und steuern Sie beruflich Bereiche an, die Begeisterung bei Ihnen auslösen. Sie werden nur da wirklich gut sein und bleiben, wo Sie begeistert sind. Wenn Sie ganz nach vorne wollen, brauchen Sie Begeisterungsfähigkeit als wesentlichen „Soft Skill“ neben aller fachlichen Expertise. Begeisterte Führungskräfte reißen mit, erschließen schlummernde Potenziale von Teams und füllen Visionen mit Leben. Suchen Sie die Nähe von begeisterungsfähigen Menschen und spüren Sie den positiven „Energiefluss“, der in Ihnen entsteht.

Seien Sie sich immer bewusst, wie extrem beeinflussbar wir Menschen sind. Nutzen Sie auch die suggestive Kraft der Begeisterung, die ganze Bevölkerungen mitreißen kann (wie etwa Obamas „Yes, we can!“). Selbstverständlich bedarf es neben aller Begeisterungsfähigkeit auch vieler weniger spektakulärer Fähigkeiten wie Ausdauer, Leistungsbereit-

schaft und Frustrationstoleranz, um langfristig erfolgreich zu sein. Die Beratungsarbeit mit Führungskräften zeigt aber, dass gerade die emotionale Seite des Erfolgs oft unterschätzt wird.

Der Philosoph Ludwig Marcuse merkte einmal zum Enthusiasmus an: „Die Enthusiasten haben nie Recht, die Skeptiker immer. Dafür schaffen nicht sie, sondern jene das Neue.“ Natürlich sollten Sie ein Gefühl der inneren Skepsis ernst nehmen und sich fragen, woher Ihre Zweifel kommen. Unreflektierte Begeisterung kann nämlich auch blind machen, was vermutlich einige enttäuschte Liebende bestätigen können. In Teams haben Skeptiker auch eine wichtige Funktion, da sie ein „Abheben“ verhindern und gerne auf Realitäten verweisen. Oft degenerieren sie aber zu frustrierten Nörglern, die alles blockieren. Sie haben es selbst in der Hand, zu welcher Fraktion Sie gehören wollen. Begeistert zu leben ist auch deutlich gesünder, als skeptisch und schlecht gelaunt sein Leben zu verbringen. Es lohnt sich also, einfach begeistert zu sein: eben Burn-on statt Burn-out.

**KRAFTQUELLE 8** ► **SCHLAFEN.** Mal kommt er über uns, mal müssen wir ihn erzwingen: Der Schlaf ist die natürlichste aller Kraftquellen und bis heute voller Geheimnisse. Für den Schlaf-Coach **Michael Eggenschwiler** aus dem Schweizer Luzern ist die Qualität des Schlafes vor allem eine Frage des Timings: „Am Abend ein leichtes, an Kohlehydraten armes Essen bis 19 Uhr. Am effizientesten ist der Schlaf zwischen 22 und 3 Uhr, da das Wachstumshormon HGH nur bis 3 Uhr morgens die körperliche Regeneration vornehmen kann. Zur Mittagszeit ist ein Nickerchen zwischen 10 und 20 Minuten empfehlenswert.“ Wer Probleme mit dem Einschlafen hat, sollte trotzdem lieber von chemischen Mitteln die Finger lassen. „Die haben allesamt negative Auswirkungen auf unseren Organismus“, so Eggenschwiler. Stattdessen empfiehlt der Schlaf-Coach, den Übergang vom Tag zur Nacht mit Ritualen zu begleiten: „Man kann den Tag abstreifen, indem man bewusst die Uhr abnimmt oder die Beine kalt abduckt, noch einen Spaziergang von 20 Minuten oder autogene Übungen macht.“ [www.schlaf-balance.ch](http://www.schlaf-balance.ch) · VON ANDRÉ BOSSE