

Erfolgreich und leistungsstark im Job, ohne auszubrennen

Text: Melanie Kohl

Unter Druck stehen und trotzdem 100 Prozent geben? Das ist bei Führungskräften und Unternehmern an der Tagesordnung. Diese 5 Strategien sorgen für eine gesunde Highperformance im Job.

Mit 33 war ich internationale Marketing Managerin. 150 Tage im Jahr verbrachte ich auf Dienstreise. Dann kam der Tag, der mein Leben veränderte. Mitten im Meeting verlor ich die Kontrolle über meinen Körper. Der Arzt diagnostizier-

te: Psyche. Und da war für mich klar. Ich muss etwas ändern in meinem Leben. In den Folgemonaten habe ich alles in mich aufgesogen, was ich zum Thema Stress und Burnout Prävention finden konnte. Ich wollte eine Antwort auf die Frage bekommen, „Wie kann ich energiegeladener, erfüllt und erfolgreich arbeiten?“

Ein paar Monate später kündigte ich meinen Job und machte mich mit dieser Frage auf meine persönliche Reise nach

Indien auf der Suche nach Methoden, die mir helfen, wieder in meine ganze Kraft zu kommen und gesund und vor allem sinnerfüllt zu leben und zu arbeiten. Aus all diesen Erlebnissen, Erfahrungen und Gesprächen, die ich gesammelt habe, entwickelte ich meinen persönlichen Coaching Ansatz. Heute unterstütze ich Unternehmer und Führungskräfte dabei, mit weniger Stress Topleistungen zu erbringen und ihre Ziele mit Energie und Leichtigkeit zu erreichen.

Meine 6 besten Strategien, um erfolgreich und leistungsstark im Job zu sein, habe ich hier für Sie zusammengefasst:

Strategie 1: Finden Sie Ihr Warum

Ihr Warum und Ihre Vision sind Ihr innerer Motivator. Sie treiben Sie an und weisen Ihnen den Weg. Wenn Ihr Warum und Ihre Vision stark genug sind, dann sind sie nicht nur motiviert, Ihr Business in die Welt zu tragen, sondern auch bereit durchzuhalten, Ängste zu überwinden und aus Fehlern zu lernen. Zusätzlich ist das eigene Warum im Leben die wichtigste Säule im persönlichen Energiemanagement. Nichts gibt so viel Power wie eine eigene Vision.

Strategie 2: Kultivieren Sie Dankbarkeit

Wer täglich an seiner positiven Einstellung arbeitet, hat bessere Laune, mehr Energie und fühlt sich körperlich besser. Dadurch reduziert sich der Stress-Level. Dankbarkeit muss wie ein Muskel regelmäßig trainiert werden, da sie ansonsten erschläft. Eine wunderbare Methode ist die 5-Finger Methode (siehe Grafik)

Strategie 3: Think pink

Setzen Sie häufiger mal die rosarote Brille auf und denken Sie positiv, denn positives Denken hilft dabei, das Gehirn aus dem Stressmodus zu holen. Wenn Sie nur noch negative Gedanken haben, dann denken Sie gezielt an etwas Positives. Das ist einfach, wenn es gerade gut läuft. Wenn man aber einen schlechten Tag hat, kann das sehr schwer sein. Dann ist es hilfreich, über den Tag nachzudenken und sich eine positive Sache herauszupicken. Das kann auch eine ganz kleine Sache sein. Ist an dem Tag wirklich gar nichts Positives passiert, können Sie überlegen, ob Sie sich auf etwas freuen, was demnächst ansteht.

Strategie 4: Schaffen Sie sich täglich Espresso-Momente

Unser Gehirn braucht Auszeiten, um aufzutanken. Ich nenne diese Zeit gerne Espresso-Momente. Schon 5-10 Minuten reichen aus, um anschließend doppelt so effizient zu sein wie vorher.



Unser Gehirn braucht Auszeiten, um aufzutanken.

Unser Gehirn profitiert von diesen Auszeiten ungemein, denn es ist nicht dafür geschaffen, ununterbrochen Leistung zu bringen oder visuelle Informationen zu verarbeiten. 20% unseres gesamten Energiebedarfs verbraucht allein das Gehirn, weshalb wir schneller ermüden, wenn wir Denkaufgaben erledigen. Je mehr wir uns also geistig anstrengen, umso öfter benötigen wir kurze Espresso-Momente, um leistungsfähig zu bleiben. Richten Sie sich kurze Zeiten ein, in denen Sie das Handy abschalten oder beiseite legen, für Kollegen oder Mitarbeiter nicht erreichbar sind und einfach mal nichts tun.

Strategie 5: Eliminieren Sie Ihre Limits

Haben Sie häufiger das Gefühl, „Ich schaffe das nicht alles“, zweifeln Sie öfter an sich selbst oder Ihrer Leistung? Fühlen Sie sich in bestimmten Situationen unwohl und wünschen sich mehr Selbstsicherheit? Dann geht es Ihnen wie Susanne, meiner Coaching Klientin. Schon Wochen vor ihrem Vortrag

hatte sie Schlafprobleme. Bereits in der ersten Coaching-Sitzung stießen wir auf einen Glaubenssatz, nämlich: Ich werde versagen, welcher aus ihrer Kindheit stammte. Unser Mindset wird durch so viele Erinnerungen und Erfahrungen geprägt, die längst im Unterbewusstsein angekommen sind und dennoch bis heute ihre – mitunter bremsende – Wirkung entfalten. Welche Blockaden können Sie entdecken? Sind sie es wert, Sie von Ihrem Traum abzuhalten oder Sie auszubremsten? Oder nehmen Sie diese wahr, gehen aber dennoch voran?

Strategie 6: Seien Sie häufiger mal OM-Line

Meditieren Sie regelmäßig. Wer seine Achtsamkeit trainiert, kann nachweislich auch seine Gedächtnisleistung verbessern, schneller neue Informationen aufnehmen und Stress reduzieren – die wichtigsten Faktoren für konzentriertes Arbeiten. Starten Sie mit einer Mini-Meditation, planen Sie z.B. eine „Stille Minute“ im Alltag ein. Verlängern Sie dann nach und nach die Zeit.

In meinem neuen Buch Power auf Dauer - Das Geheimnis für mehr Energie, Achtsamkeit und Erfolg erhalten Sie weitere Strategien, wie Sie es trotz eines herausfordernden Berufes schaffen, leistungsstark und erfolgreich zu sein.