



Das 3 A- und 3 B-Prinzip als Unterstützung im Kampf gegen Burn Out



DR. AXEL MITTERER

Dipl. Mental Coach
www.axelmitterer.at

Man beobachtet immer häufiger, dass bei vielen Menschen, die sich im „Radl“ befinden bzw. die kurz vor einem Burn Out stehen, die Genussfähigkeit verschüttet bzw. verdeckt ist.

Genussfähigkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Menschen gar nichts mehr Positives in Ihrem Leben wahrnehmen/sehen/hören/fühlen und damit auch nichts mehr genießen können.

Sie freuen sich über nichts mehr, sie gönnen sich nichts mehr, sie gehen ohne jegliche positiven Höhepunkte durch das Leben.

Dadurch, dass diese Menschen nichts mehr (Positives) wahrnehmen, haben sie auch keine Chance ihren (schlechten) Gefühlszustand zu verändern. Und dieser Gefühlszustand wird immer schlechter und führt dann zu verschiedenen Krankheiten, wie z. B. Burn Out.

Diesem schlechten Gefühlszustand begegnen wir in der mentalen Beratung mit dem 3 A- und dem 3 B Prinzip:

3 A-Prinzip

Die „Tagestüre“ bzw. „Arbeitstüre“

A(ttraktiv) und
A(ktiv)
A(ufmachen),

wie zum Beispiel eine kleine Zeitinsel in der Früh für sich selbst reservieren, starten mit etwas Positivem/Aktivierendem/Energiegebenden, wie z.B. den duftenden Kaffee richtig genießen, in Ruhe die Zeitung lesen, Laufen gehen, jeden Tag ein Ritual machen – wie Strecken bei offenem Fenster, eine Affirmation sprechen – wie z.B. „Das wird mein Tag“, ein knackiges Kipferl essen, eine Dusche mit einem herrlich duftenden Duschbad nehmen und vieles anderes mehr. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Dann am Arbeitsplatz mit einem Mini-Ritual starten, das klar und positiv sagt: „Jetzt geht's richtig los!“ oder z.B.

die Frage für sich beantworten, am besten natürlich schriftlich: Was werde ich heute tun, das mir/anderen eine kleine Freude bereitet, das mir Energie gibt?“.

Zusätzlich noch ein Lächeln aufsetzen, das aktiviert die positiven Botenstoffe im Gehirn, die uns das (Arbeits-) Leben fröhlicher angehen lassen.

3 B-Prinzip

Den Arbeitstag

B(ewusst) und
B(ejahend)
B(eenden),

die „Tages“ - bzw. „Arbeitstüre“ gut schließen, um keinen Energie raubenden „Gedanken-Müll“ mitzunehmen, zum Beispiel durch ein Ritual - Wohnungs- oder Autotür ganz bewusst zumachen/zuschlagen, Affirmation („Ich bin zu Hause“) oder dass ich mir einfach etwas Gutes gönne, wie ein schönes, duftendes Bad bei Kerzenlicht mit schöner, ins Ohr gehender Musik oder dass ich mir etwas besonders Gutes zum Essen bereite.

- ◆ Oder einen netten Spaziergang machen, eventuell zu einem Ort, an dem ich mich wohl fühle (Kraftort).
- ◆ Einen guten Kaffee/Bier in meinem Lieblingslokal trinken gehen, mich mit meinen besten FreundInnen treffen.

Auch hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Fazit

Diese beiden Methoden sind durch ihre Einfachheit und leichte Umsetzbarkeit gut einsetzbar. In der Beratung erzielt man, bei einer konsequenten Anwendung dieser beiden Prinzipien, unglaubliche Erfolge.

Durch die Beschäftigung mit Aktivitäten, die der gecoachten Person gut tun, verändert sich deren Gemütszustand signifikant und relativ rasch in eine positive Richtung.

Und vor allem Eines: Diese beiden Methoden machen Spaß!

www.axelmitterer.at