

## Inhaltsverzeichnis

Seite

### Einleitung

### Vorworte

KommR Dr. Rudolf Trauner – Präsident der WK OÖ  
 Dir. Dr. Martin Scheibenpflug – SVA der gewerblichen Wirtschaft OÖ  
 w.Hofrat Prof. Univ.Doz. Dr. Werner Schöny – Ärztlicher Direktor der  
 OÖ. Landesnervenklinik Wagner Jauregg  
 Dr. Silvia Dimberger-Puchner – Psychotherapeutin

### Kapitel 1 Das Besondere an Unternehmern

<b>1.1</b>	<b>Alles für mein Unternehmen</b> .....	19
1.1.1	Erfolgreiche Unternehmer .....	19
1.1.2	Unternehmer und Burnout .....	20
<b>1.2</b>	<b>Unternehmer – Besonderheiten</b> .....	22
1.2.1	Vision und Geschäftsidee .....	22
1.2.2	Besser als der Mitbewerb .....	22
1.2.3	Verkaufstalent .....	23
1.2.4	Netzwerker und Multiplikatoren .....	23
1.2.5	Wachstumssteuerung .....	24
1.2.6	Familie .....	25
1.2.7	Risikobereite Optimisten und Macher .....	26
1.2.8	Entwicklungsbereitschaft .....	27
1.2.9	Führungskraft(los) .....	27
1.2.10	Einmal Unternehmer, immer Unternehmer .....	28
<b>1.3</b>	<b>Physische und psychische Widerstandsfähigkeit</b> .....	29
1.3.1	Resilienz .....	29
1.3.2	Steigerung der Widerstandsfähigkeit .....	30

### Kapitel 2 Gesundheit und Unternehmer

<b>2.1</b>	<b>Fundamente ganzheitlicher Gesundheit</b> .....	31
2.1.1	Ganzheitlicher Gesundheitsbegriff und Modelle .....	32
2.1.2	Gesellschaftliches Gesundheitssystem – Quo Vadis? .....	33
2.1.3	Gesundheit im Unternehmen .....	34
2.1.4	Das Selbstwertgefühl – ein zentrales Fundament für ganzheitliche Gesundheit .....	36

2.1.5	Die Zehn Gebote der hohen Kunst, gesund zu leben	37
<b>2.2</b>	<b>Das Unterbewusstsein und wie es unser Leben, unsere täglichen Entscheidungen lenkt</b>	<b>38</b>
2.2.1	Das Unterbewusstsein – der größte Informationspool der Welt?	40
2.2.2	Wirtschaft und Spiritualität	42
<b>2.3</b>	<b>Wie bleiben wir gesund? Salutogenese als Schlüssel für psychische Gesundheit</b>	<b>43</b>
2.3.1	Das Kohärenzgefühl oder das Vertrauen, dass alles halbwegs gut ausgeht	44
2.3.2	Gesunde Bewältigung schwieriger Lebenssituationen	44
2.3.3	Die Suche nach meinem persönlichen Sinn	45
2.3.4	Salutogenese im Unternehmen	46
<b>2.4</b>	<b>Life Balance oder „Dürfen Unternehmer ein Privatleben haben?“</b>	<b>47</b>
2.4.1	Arbeit und Leistung	49
2.4.2	Familie und Beziehungen	50
2.1.3	Sinn und Kultur	51
2.4.4	Körper und Gesundheit	52
2.4.5	Zusammenführung	53
2.4.6	Ungleichgewichte	54

### **Kapitel 3 Burnout – auch bei Führung von Unternehmen?**

<b>3.1</b>	<b>Burnout – Modewort oder Geißel unserer Zeit?</b>	<b>55</b>
3.1.1	Was genau ist Burnout?	55
3.1.2	Verbreitung und Bedeutung von Burnout für Unternehmen und Unternehmer	56
3.1.3	Wie entsteht Burnout?	58
<b>3.2</b>	<b>Werte, Glaubenssätze – Was führt eigentlich zum Burnout?</b>	<b>59</b>
3.2.1	Prädispositionen für Burnout bei Unternehmern	60
3.2.2	Das Eisbergmodell	61
3.2.3	Das Eisbergmodell und Burnout	62
3.2.4	Die fünf Rollen – außer Balance?	64
3.2.5	Die fünf Rollen und Burnout	65
<b>3.3</b>	<b>Von den ersten Anzeichen bis zum bitteren Ende – Burnout-Symptome, Schweregrade und Verlauf</b>	<b>67</b>
3.3.1	Stufenmodelle von Burnout	67
3.3.2	Die 12 Burnout-Stadien nach Freudenberger und North	68
3.3.3	Exkurs: Depression und Burnout	70
3.3.4	Sind Burnout-Symptome bei Unternehmern die gleichen wie bei Arbeitnehmern?	72

## Kapitel 4 **Manager im Spiegelkabinett: Selbsttests und andere Tools**

<b>4.1</b>	<b>„Arbeiten Sie noch oder spüren Sie schon?“</b> . . . . .	73
<b>4.2</b>	<b>Innere Inventur – die Bestandsaufnahme Ihres „Umlaufvermögens“</b>	75
4.2.1	Zentrale Impuls-Fragen . . . . .	76
4.2.2	Innere Bilder . . . . .	77
4.2.3	Innere Glaubenssätze . . . . .	77
4.2.4	Innere Entscheidungen . . . . .	78
4.2.5	Persönliche Stressquellen – wohltuend Grenzen setzen . . . . .	79
4.2.6	Belastungen . . . . .	79
4.2.7	Empfundene Blockaden . . . . .	80
<b>4.3</b>	<b>Von TOTE(n) Schleifen zu Aufwärtsspiralen</b> . . . . .	81
4.3.1	Das T.O.T.E-Modell . . . . .	81
4.3.2	Warum sind wir dort, wo wir sind? . . . . .	83
4.3.3	Hilfreiche Folgerungen aus dem T.O.T.E-Modell . . . . .	85
4.3.4	Wie kommen wir dort hin, wo wir hin möchten? . . . . .	87
4.3.5	Die Möglichkeiten für Ihre persönliche Aufwärtsspirale . . . . .	89
<b>4.4</b>	<b>Big Five for Life</b> . . . . .	90
4.4.1	Ist heute ein guter Museumstag? . . . . .	90
4.4.2	Zweck der eigenen Existenz . . . . .	91
4.4.3	Fünf Lebensziele – Big Five for Life . . . . .	92
<b>4.5</b>	<b>Was sage ich mir und was sagen die anderen? Wer oder was hält Ihnen den Spiegel vor?</b> . . . . .	94
4.5.1	Spiegel, Spiegel an der Wand? . . . . .	95
4.5.2	Vom guten „Hören“ und „Sagen“ – Der „wert“-volle Dialog . . . . .	95
4.5.3	Die vier Wahrnehmungspositionen . . . . .	96
4.5.4	Mein persönliches Spiegelkabinett . . . . .	98
4.5.5	Mein privates Spiegelkabinett . . . . .	101
4.5.6	Mein Spiegelkabinett im Beruf und Bekanntenkreis . . . . .	102
4.5.7	Ausgang Spiegelkabinett – Auf ein Neues! . . . . .	103
<b>4.6</b>	<b>Aufgeladen oder Ausgebrannt? Mein Selbsttest</b> . . . . .	104
4.6.1	Selbsttests im Internet . . . . .	104
4.6.2	Das Burnout-Screening-Inventory (BSI) . . . . .	105
4.6.3	Weitere Diagnosemöglichkeiten für Burnout-Syndrome . . . . .	107

## Kapitel 5 **Erste-Hilfe-Koffer für Burnout-gefährdete Unternehmer**

<b>5.1</b>	<b>Spezialmethoden für rasch wirksame Entlastung</b> . . . . .	108
5.1.1	Emotionale Desensibilisierung und Neuorientierung durch gezielte Eye-Movements . . . . .	108
5.1.2	Befreien Sie sich – Emotionale Speicherpunkte am Körper nutzen . . . . .	111
5.1.3	Neue emotionale Bezugsquellen entdecken . . . . .	113

5.1.4	Innere und äußere Konflikte wohltuend mildern	114
5.1.5	Quanten-Bewusstseins-Transformation	116
5.1.6	Energetische Erste Hilfe	117
5.1.7	Sonstige alternative Methoden	117
<b>5.2</b>	<b>Medikamente und Drogen?</b>	<b>118</b>
5.2.1	Alkohol	118
5.2.2	Schlaf- und Beruhigungsmittel	121
5.2.3	Antidepressiva	122
5.2.4	Weitere Bemerkungen zur Burnout-Therapie	123
<b>5.3</b>	<b>Ansprechpartner für Beratung und Notfälle</b>	<b>124</b>
5.3.1	Wann ist fachliche Beratung notwendig?	124
5.3.2	Welche Stelle für welches Anliegen?	124
5.3.3	Adressen und Links	125

## Kapitel 6 Energiegewinnungstipps – Erste Schritte

<b>6.1</b>	<b>Energiegewinnungstipps auf emotionaler und mentaler Ebene</b>	<b>126</b>
6.1.1	Ein paar Sekunden Auszeit statt ein halbes Jahr Burnout	126
6.1.2	Die Liebe	127
6.1.2.1	Die Liebe zu sich selbst	128
6.1.2.2	Die Liebe zum Beruf	128
6.1.2.3	Die Liebe zu Mitmenschen	128
<b>6.2</b>	<b>Ihre Energiekraftwerke und „Das Energiesystem Mensch“</b>	<b>129</b>
<b>6.3</b>	<b>Energiegewinnungstipps auf körperlicher Ebene</b>	<b>130</b>
6.3.1	Atmen und Lachen	131
6.3.2	Energereiches Wasser	132
6.3.3	Licht und Lebensenergie	132
6.3.4	Energie-Schlafen und Turbo-Energielader	133
6.3.5	Energie kann man essen	133
6.3.6	Körperliche Methoden	135
6.3.7	Zähne und Wirbelsäule	135
6.3.8	Spannung und Entspannung	136

## Kapitel 7 Neue Ziele – neue Kraft

<b>7.1</b>	<b>Gesundheit ist erlernbar</b>	<b>137</b>
7.1.1	In Bewegung bleiben	137
7.1.2	Gesund essen	139
7.1.3	Bewusst entspannen	140
7.1.4	Besser schlafen	142
7.1.5	Im Unternehmensalltag spielt alles zusammen	143

<b>7.2</b>	<b>Schatzsuche! Persönliche Ressourcen und Energiequellen</b> . . . .	144
7.2.1	Anleitung zum Aufspüren emotionaler Ressourcen . . . . .	144
7.2.2	Übung: Symbol und Ressourcentransfer . . . . .	146
<b>7.3</b>	<b>Zielfindung: Wo will ich wirklich hin?</b> . . . . .	148
7.3.1	Ziele definieren und priorisieren . . . . .	148
7.3.1.1	Zielliste schreiben . . . . .	148
7.3.1.2	Ziellandkarte . . . . .	149
7.3.2	Zielformulierung – Wünsche versus Ziele oder: Wann ist ein Ziel ein Ziel? . . . . .	150
7.3.3	SMARTER-Ziele . . . . .	151
7.3.4	Zielkonflikte . . . . .	152
7.3.5	„Weg von“ – versus „hin zu“-Typen . . . . .	154
7.3.6	Machen Sie sich ein Zielbild . . . . .	154
7.3.7	Das Erreichen von Zielen gehört gefeiert . . . . .	155
<b>7.4</b>	<b>Ballast abwerfen</b> . . . . .	156
<b>7.5</b>	<b>Life Balance</b> . . . . .	158
7.5.1	Bestandsaufnahme . . . . .	159
7.5.2	Tools zur Verbesserung Ihrer Life Balance . . . . .	161
<b>7.6</b>	<b>Was Sie immer schon tun wollten – Umsetzung mit Gelassenheit und ohne Torschlusspanik</b> . . . . .	163
7.6.1	Gelassenheit versus Torschlusspanik . . . . .	163
7.6.2	Was Sie immer schon tun wollten . . . . .	164
7.6.3	Umsetzung konkret . . . . .	165
<b>7.7</b>	<b>Wer öffnet mir neue Türen? Unterstützung von Außen annehmen</b>	168
<b>7.8</b>	<b>Der Gelebte Traum vom Gelungenen Selbst (GTGS)</b> . . . . .	169
7.8.1	Auf der Suche nach Gesundheit . . . . .	169
7.8.2	Der Gelebte Traum vom Gelungenen Selbst (GTGS) . . . . .	170
7.8.3	Das ICH-Haus oder Haus der Persönlichkeit . . . . .	173
7.8.4	Das Gesundheitsbild (GB) . . . . .	173
7.8.5	Erkenntnisse aus dem GTGS zu Burnout . . . . .	174

## **Kapitel 8 Strategie für mich und mein Unternehmen**

<b>8.1</b>	<b>Aufwärtsspirale statt Abwärtsspirale</b> . . . . .	177
8.1.1	Raus aus der Abwärtsspirale . . . . .	177
8.1.2	Start der Aufwärtsspirale . . . . .	179
8.1.3	Leidenschaft . . . . .	181
8.1.3.1	Leidenschaft und Leidenschaft finden . . . . .	181
8.1.3.2	Leidenschaft – Persönlichkeit und die „Kick“-Falle . . . . .	181
8.1.3.3	Leidenschaft und Geschäftsmodell . . . . .	184

<b>8.2</b>	<b>Strategie und unternehmerische Krisenentwicklungen</b> .....	186
8.2.1	Was ist Strategie? .....	186
8.2.2	Von der Identitätskrise zur Liquiditätskrise .....	186
8.2.2.1	Die 6 Stufen nachhaltiger Krisenvermeidung .....	186
8.2.2.2	Auf den 6 Stufen geht Wichtigkeit vor Dringlichkeit .....	193
<b>8.3</b>	<b>Der Strategieprozess von A-Z bei schwachen Batterien (zum Download)</b> .....	194

## **Kapitel 9 7 Tipps: Aufladen bei voller Fahrt**

<b>9.1</b>	<b>Zeichen erkennen</b> .....	195
<b>9.2</b>	<b>Unterstützung finden</b> .....	196
<b>9.3</b>	<b>Weg aus dem Eck</b> .....	197
<b>9.4</b>	<b>Große Steine und Balancieren</b> .....	198
<b>9.5</b>	<b>Auf das Richtige zielen</b> .....	198
<b>9.6</b>	<b>Sich selbst lieben</b> .....	199
<b>9.7</b>	<b>Unternehmenserfolg sichern</b> .....	200

## **Anhang**

Unternehmer und Burnout – Eine Studie der Universität Graz mit der Wirtschaftskammer Steiermark .....	201
Die Autoren .....	206
Literaturverzeichnis .....	211
Stichwortverzeichnis .....	215