

## Burnout vermeiden durch ein Leben mit Drive

Von *gudrunrohe*

Erstellt 08.11.2011 - 12:49

Der Psychologe und erfahrene Manager-Coach Stefan Hölscher hat mit seiner neuen Methode „Leben mit Drive“ ein wirksames Konzept entwickelt, wie Führungskräfte, Berufsanfänger und selbst gestresste Workaholics bei gleicher Leistung ihre Lebensqualität effektiv steigern können:

Jeder, der ernsthaft an einer Persönlichkeitsentwicklung interessiert ist, kann die Methode erfolgreich anwenden.

Anschaulich stellt er in seinem Buch „Leben mit Drive“ (soeben im Junfermann-Verlag erschienen, € 17,90) wie man Schwung ins Leben bringt und effektiv bleibt, ohne die eigenen Bedürfnisse und das soziale Umfeld zu vernachlässigen.

Wer möchte das nicht gerne, erfolgreich arbeiten und gleichzeitig das tun, was Spaß macht? Viele erfolgreiche Menschen finden genau das in ihrem Job und stellen ihn deshalb über alles. Nur früher oder später rächt es sich, dass andere Bedürfnisse wie nach sozialer Nähe, Zeit für sich selbst und die eigenen Interessen, immer hinten angestellt wurden. Es droht ein Burnout, der sich häufig zunächst durch kleinere Blockaden bei der Arbeit, die einem weniger leicht von der Hand geht, ankündigt.

Dem kann man vorbeugen. Das Buch „Leben mit Drive“ ist wie ein personal-Training aufgebaut, Schritt für Schritt erklärt Stefan Hölscher, wie unsere Wahrnehmung die Einschätzung von dem, was passiert, beeinflusst. Und wie man diese Erkenntnis nutzen kann, um sie für sich und sein Umfeld positiv einzusetzen. Jeder der sich ernsthaft auf die Lektüre einlässt und die Anweisungen umsetzt, wird merken, wie sich die Freude und Lebenslust vergrößern und auch der Spaß an der Arbeit steigt.

Was genau meint Stefan Hölscher mit Drive?

Drive hat man, wenn alles, was man tut, scheinbar leicht gelingt. Jeder kennt dieses Gefühl wenn man frisch verliebt ist – was bekommt man da nicht alles auf die Reihe. Job, private Dates und das alles auch noch mit einem Prickeln im Bauch und der rosaroten Brille auf der Nase. Dieser Zustand ist nicht von Dauer, aber wenn man sich so fühlt, dann hat man viel Drive.

Stefan Hölscher zeigt in seinem Buch anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, dass man auf dieses „Lebensgefühl“ durchaus Einfluss hat. „Theoretisch ist es einfach. Es in die Tat umzusetzen ist jedoch anspruchsvoll. Doch darum geht es: um ein Leben mit Drive.“

Ein Grundprinzip von Drive ist, seine Aufmerksamkeit aktiv darauf zu richten, wie (nicht ob) das, was da ist, Sinn und Nutzen stiften kann. Dies bezieht sich auf alles: die eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Bewusstes, Unwillkürliches, Körperliches, Geistiges etc. und ebenso auf all das, was in Handlungssituationen und Interaktionen mit anderen geschieht. "Schätze, was da ist - was auch immer es ist. Nimm es an und geh davon aus, dass sich etwas Fruchtbares daraus entwickeln lässt". Jeder, der das verinnerlichen kann, wird ein Leben mit Drive leben.

Stefan Hölscher, Dr. phil., Dipl.Psych., M.A., ist als Managementberater, -trainer und -coach für zahlreiche internationale Großunternehmen, Mittelständler und Non-Profit-Organisationen tätig. Er ist geschäftsführender Partner der Metrion Management Consulting Frankfurt a.M. / <http://www.metrionconsulting.de> [1]. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement, Gesundheits- und Konfliktmanagement, Führungstraining.

- [Tagesthemen](#)
- [Neuigkeit](#)
- [Pressemeldung](#)
- [Coaching](#)
- [Erfolg](#)
- [Führungstraining](#)
- [Karriere](#)
- [Krisenmanagement: Burnout](#)
- [Lebensqualität](#)
- [persönlichkeitsentwicklung](#)
- [Stefan Hölscher](#)

**Quellen-URL (abgerufen am 08.11.2011 - 20:28):** <http://www.onlinepresse.info/node/672193>

:

[1] <http://www.metrimonconsulting.de>