

Vertriebsleiter: „Chronischer Stress als Folge von inneren Spannungen ist für viele Führungskräfte ebenfalls ein Thema um sich mit der systemischen Aufstellungsarbeit helfen zu lassen. Trotz allen Zeitmanagements und aller Entspannungsmethoden geraten viele Manager immer wieder in diese ungute Über- und Dauerspannung, die landläufig als „Stress“ bezeichnet wird. Im Folgenden geht es um chronischen und dauerhaften Stress. Um einen Stress, der eher etwas vom Suchtverhalten hat, wie eine Droge, von der jemand dauerhaft abhängig ist. Hier geht es um die „Workaholics“ die arbeiten müssen, ganz gleich wie wenig oder viel von außen an sie herangetragen wird. Schauen wir uns dazu Herrn Huber an: Herr Huber ist Anfang 50 und arbeitet in verantwortlicher Position in einer Bank. 60 Stunden Arbeitszeit pro Woche sind keine Seltenheit und manchmal wird es noch mehr. Dazu kommen die vielen Auslandsreisen. Nach seiner zweiten Scheidung hindert ihn aber nichts mehr, ganz und gar in der Arbeit aufzugehen. Allerdings macht es ihn nicht glücklich. Er fühlt sich ständig unter Druck, wird hektisch und gestresst. Neulich war er beim Arzt wegen Verdacht auf Tinnitus, der sich gelegentlich bei ihm als Warnsignal einstellt. Weitere Krankheiten wie Hautausschläge nehmen immer mehr zu. Er hat es schon mit vielen Entspannungskursen versucht, aber nach einigen Wochen gab er wieder entnervt auf.“

Vorstand: „Da muss ich bei mir auch immer wieder aufpassen dass ich nicht in diese „Stressfalle“ komme.“

Vertriebsleiter: „Herr Huber ist Opfer seines Stresses? Ja und nein. Er fühlt sich zwar als Opfer. Aber auf der anderen Seite lädt er sich immer wieder freiwillig viele Aufgaben auf, sucht ständig neue Herausforderungen und tut sich schwer mit dem Neinsagen, so dass Stress die zwangsläufige Folge ist. Langfristig mag es das Privatleben und die Gesundheit ruinieren. Trotzdem gibt es da ein geheimes Bedürfnis nach Stress, eher wie ein Fluch, dem Herr Huber nicht entgehen kann, weil er Stress immer wieder braucht und sucht. Herr Huber ist damit nicht allein. Stress ist nicht lediglich die Folge von äußeren Anforderungen. Diese Sichtweise vereinfacht zu sehr. Solche Dauerspannungen werden oft in der Familie übernommen. Sie sind die Folge von Ereignissen die sich in den letzten zwei bis drei Generationen in der Familie ereignet haben. Die zwei wichtigsten Vorkommnisse sind frühere Todesfälle und Kriegereignisse. Beide greifen immer wieder auch ineinander. Denn Krieg ist oft eine Ursache von Tod in jungen Jahren.“

Vorstand: „Aber der Krieg liegt doch schon über 60 Jahre zurück? Wie soll denn das noch Einfluss auf uns im Hier und Heute haben?“

Vertriebsleiter: „Unser Herr Huber ist 1956 geboren, hat also den Krieg nicht mehr am eigenen Leib erfahren. Bei der Erkundung der Familiengeschichte stellt sich heraus dass sein Vater 5 Jahre als Soldat im Krieg gekämpft hatte. Das beschreibt die Lebensgeschichte vieler überlebender deutscher Soldaten. Erst in den letzten Jahren hat die Traumaforschung die Aufmerksamkeit auf die Folgen und Schäden, die in einer solchen Lebensgeschichte erlitten werden, aufgezeigt. Das ganze Leid des Krieges wird nicht einfach vergessen, sondern steckt einem sozusagen in den Knochen. Da Kinder enorm feinfühlig sind, nehmen sie die feinen Schwingungen wahr die der Elternteil ausstrahlt. Der erlebte Schrecken ist wie gefroren in den Augen. Da gibt es eine ungeheure Spannung, die Kinder übernehmen. Herr Huber trägt einen Teil dieser Spannungen seines Vaters mit sich. Diese Spannungen lassen ihn nicht zur Ruhe kommen. Ständige Arbeit hilft ihm, mit den Spannungen zu leben.“

Ihr Perfect Train Team:



Josef Bierl
NLP-Trainer, Systemischer Berater und Coach, besitzt langjährige Erfahrung in Training und Vertrieb. Er blickt als ehemaliger Berater der Consulting Gesellschaft im Bereich Geno-Banken auf nunmehr über 1.000 Coaching Gespräche im Echt-Kunden-Kontakt zurück.



Monika Lerchenberger

Team-Koordination und Planung, langjährige Erfahrung in Team- und Sekretariatsarbeit

Kontakt:
Perfect Train
Hohe Warte 6
92272 Freudenberg
Tel.: 09621 / 913147
Fax: 09621 / 913148
Mobil: 0172 / 9875233 oder
0172 / 8367320

mehr unter:
www.perfect-train.de

gleich bestellen:
Das Buch
„Balanceorientiertes Vertriebscoaching“ von Josef Bierl mit Tipps für mehr Erfolg bei Finanzverkäufern, neu erschienen im Gabler-Verlag!!

Vorstand: „Gibt es da so was wie ein Fazit aus den Erfahrungen mit der Aufstellungsmethode?“

Vertriebsleiter: „Nur wer zurückgeschaut hat auf das was ihn noch festhält aus der Vergangenheit wird wirklich frei für die Zukunft!“

Führungsstärke kommt durch ein gutes geklärtes Verhältnis zum Vater!

Wer den eigenen Erfolg sabotiert ist dabei oft einem früheren Mitglied der Familie treu.

Dauerhafter Stress ist oft die Folge bereits bestehender innerer Spannungen. Eine Ursache dafür liegt in Todesfällen in der Familie und ist lediglich die Folge von äußeren Anforderungen. Diese Sichtweise vereinfacht zu sehr. Solche Dauerspannungen werden oft in der Familie übernommen. Sie sind die Folge von Ereignissen die sich in den letzten zwei bis drei Generationen in der Familie ereignet haben. Die zwei wichtigsten Vorkommnisse sind frühere Todesfälle und Kriegsereignisse. Beide greifen immer wieder auch ineinander. Denn Krieg ist oft eine Ursache von Tod in jungen Jahren.“

Vorstand: „Starke Aussagen, das muss ich erstmal verdauen! Danke!“