

13. Süddeutsche Milchviehtagung



RAUS AUS DER ÜBERLASTUNG
Selbst- und Zeitmanagement im Alltag und in
besonderen Situationen

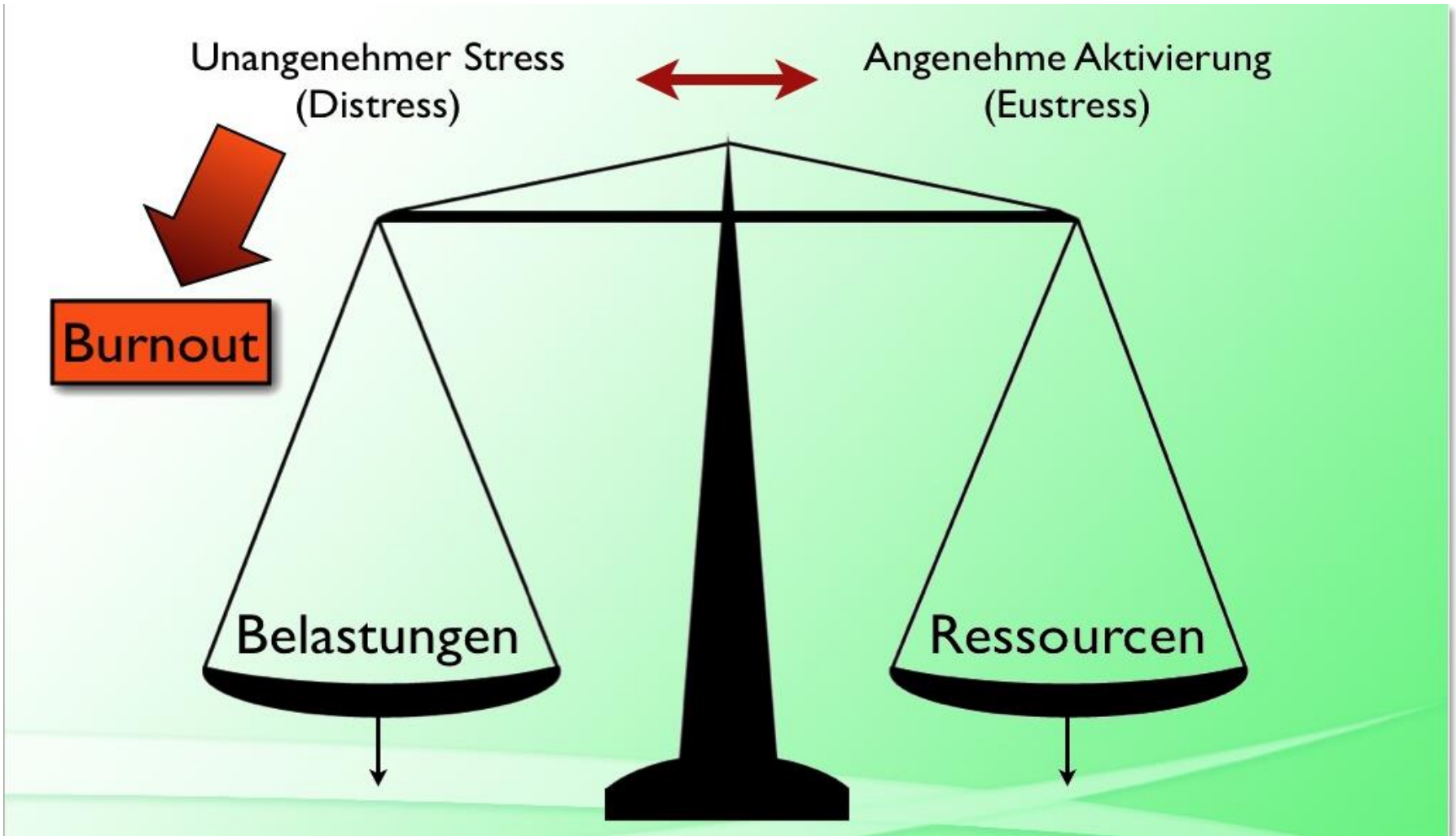
Barbara Kathrein
entra Trainerin und Coachin
Patsch/ Tirol

Spezifika bäuerlicher Lebenswelten

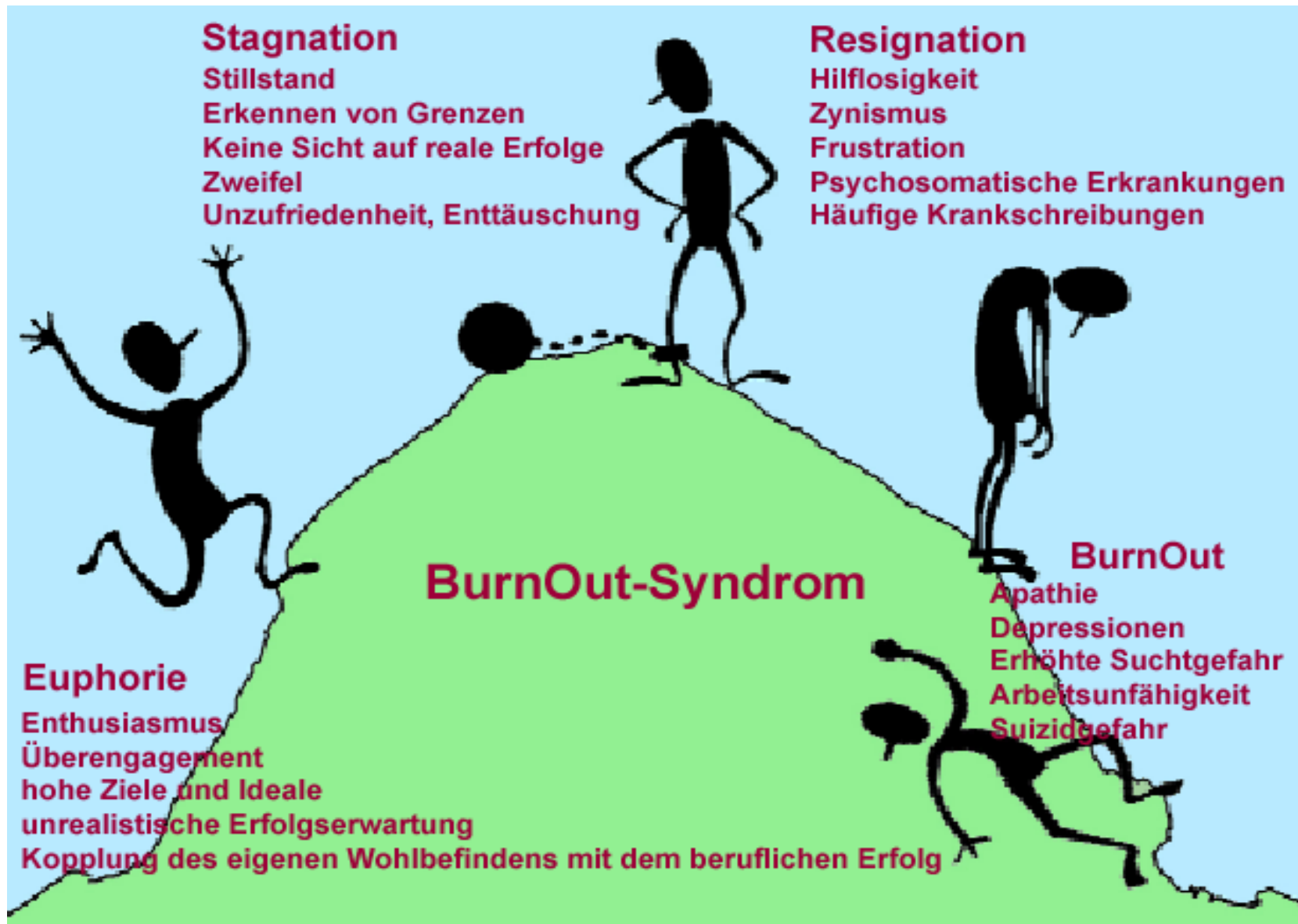
- Große wirtschaftliche Umbrüche
- Koppelung der Lebenswelten
Familie – Betrieb
- Häufig wechselseitige Abhängigkeit der Generationen
- Erschwerte Eigenständigkeit durch nahes Wohnen
- Betriebliche Veränderungen sind emotional besetzt



Die Stresswaage



Die Phasen des Burnout



Wie entsteht ein Burnout?

Burnout ist ein chronisches Ungleichgewicht zwischen Belastung und Ressourcen

Belastungen können ...

- aus dem Beruf kommen
- aus dem Privaten kommen
- aus der Person selbst kommen



Andere Phänomene und Folgen

Es kann nicht nur ein Burnout entstehen, sondern auch

- Depression
- Angststörung
- Suizidalität



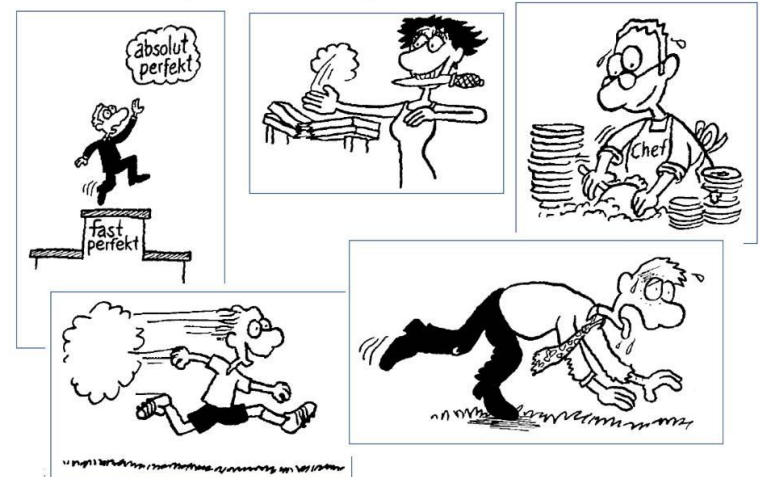
Was uns prägt ...

- Erziehung
- Umfeld
- Charakter
- Innere Antreiber

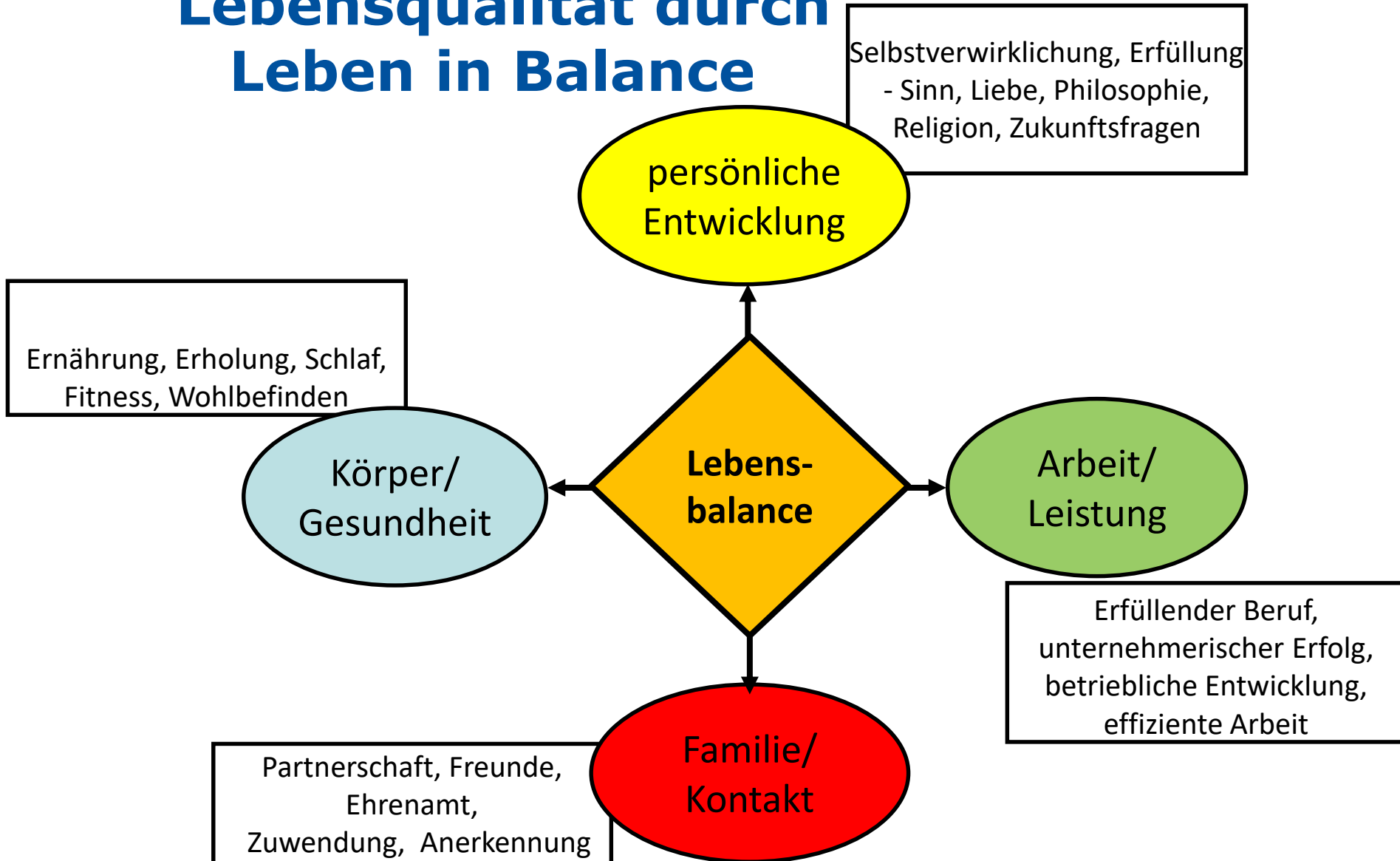


Die inneren Antreiber

1. Sei perfekt!
2. Beeil dich!
3. Streng dich an!
4. Mach es allen recht!
5. Sei stark!



Lebensqualität durch Leben in Balance



Selbststeuerung - Selbstverantwortung



Denken

Geist steuert Materie



Körperhaltung

Materie steuert Geist



Gegenwartsklarheit

Im Hier und Jetzt sein



**Rückmeldung -
Evaluation/Controlling**

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere



„Vom
Wenn dann.. -
zum
Hier und Jetzt!“

Hinschauen - anerkennen
was ist...
und sich einen Überblick
verschaffen

Statt Problem -
Lösungsorientierung

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere

Sich auf das **Wichtige** konzentrieren:

Strategisches Planen:

Vision – Ziele –
alternative Wege –
entscheiden Schritte
planen



Wichtig vor Dringend



$$W = U \times V \times S$$

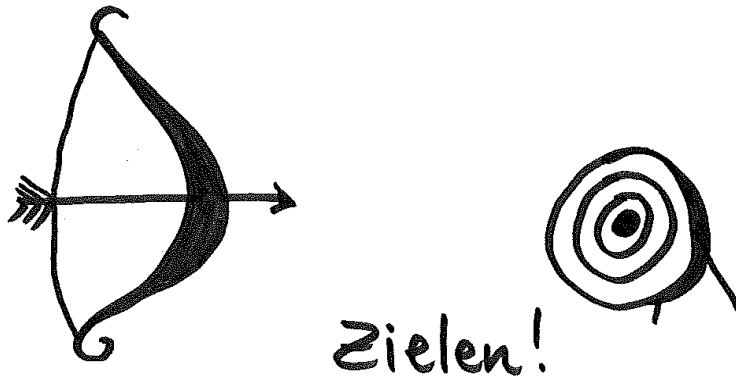
Wandel, Veränderung

Unzufriedenheit

Vision, Ziele

Schritte

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere



Die Zeit wie
Pfeil und Bogen
einsetzen:
Zuerst zielen!

Das tägliche Tun an
Zielen ausrichten

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere



Forsche nach der ganz persönlichen
Energiequelle –
denen der Menschen
am Betrieb

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere



Loslassen:
love it
chance it
or leave it

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere

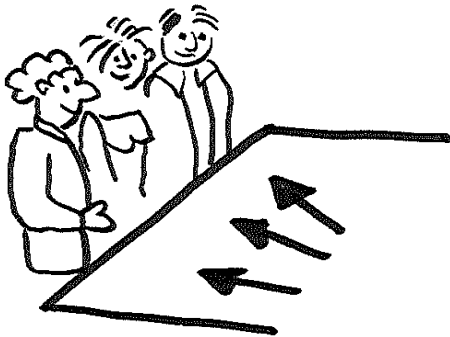


Die kleinen Schritte verändern das Leben

Täglich kann man neu
beginnen –

Entwickle Rituale an der
Tankstelle

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere



Andere tun lassen!

Aufgaben- und
Kompetenzverteilung
**Einbeziehen und
Delegieren:**

Was ?

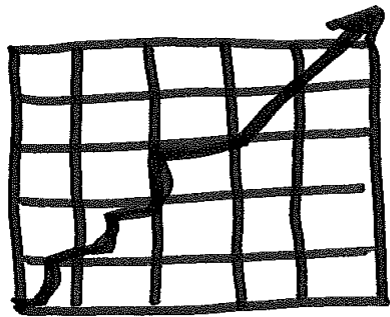
Wer?

Warum?

Wie?

Bis wann?

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere



Erfolge genießen!

Erledigtes als
Erfolg
wahrnehmen -
sich und andere
belohnen

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere



**Den neuen Tag
planen** - am
besten schriftlich.

Plane Zeit für
Unerwartetes ein!

Was kann ich tun ... Tipps für mich und andere



Lerne deine
Grenzen
kennen
und nutzen

Lösungsansätze

Üben, üben, üben ...

Übungsprojekte
statt
Neujahrsvorsätze





**Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden.**

(Reinhold Niebuhr)