



Dr. Manfred Greisinger ist Autor, PR-Trainer und Referent. Universitätslektor für personal branding. Bekannt geworden mit dem Bestseller „Ihr ICH als unverwechselbare MARKE“ (Edition Stoareich - 6. Auflage).
 Druckfrischer Titel: „Eros of work & life“ www.stoareich.at
 Lesen Sie ab jetzt monatlich unsere „Eros of life“-Serie.



BURN OUT – RE BURN mit Eros

1,5 Millionen ÖsterreicherInnen fühlen sich laut aktueller Studie so: müde, erschöpft, ausgebrannt. „Burn out“ – Der Begriff stammt ausgerechnet aus der Atomindustrie: Brennstäbe brennen irgendwann aus und müssen dann entweder wiederaufbereitet – oder endgelagert,

Sie gehen mit Widerwillen zur Arbeit, reagieren auf Nichtigkeiten gereizt, fühlen sich permanent gestresst, abgespannt, erschöpft, kraftlos, saftlos, marod; einschlafen und durchschlafen sind nur schwer möglich, Alpträume häufig; sie sind oft krank, aber zum Ausrücken fehlt die Zeit; lachen können sie schon lange nicht mehr; sie nehmen ihr Umfeld verengt wahr, wie durch einen dunklen Tunnel; sie sind ideenlos; Job, KollegInnen, KundInnen sind ihnen gleichgültig geworden; sie haben innerlich längst gekündigt; sie sind ausgebrannt.
 Rund zwanzig Prozent der Berufstätigen

entsorgt werden. Brennt auch unsere Leistungs-Gesellschaft aus? Verbrennt das „Human-Kapital“? Wo werden die „Nicht-mehr-LeistungsträgerInnen“ endgelagert? Bzw. schaffen wir's, die Gestressten, Müden, Erschöpften wieder mit Energie aufzuladen?!

finden sich im Krankheitsmodell des Burn-Out-Syndroms wieder. Und die Zahl wachse überdimensional. Noch dazu kommt dieser Modebegriff leichter über die Lippen als der stigmatisierte Titel „Depression“; wiewohl die Grenzen fließend sind. Krankenstände aufgrund psychischer Ursachen verdoppeln sich in 15-Jahres-Schritten. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile primär ausschlaggebend für Frühpensionierungen. Und die Zahl der von Medizinern verschriebenen Psychopharmaka hat sich in den letzten fünf Jahren um 30 Prozent erhöht!
 Doch wir bleiben weiterhin im Hamsterrad.

Immerhin ist der Job so schön prestigeträchtig. Und das Schmerzensgeld passt auch. Man erkennt sogar: Die innere Leere kommt vorrangig in Pausen. Also: Lassen wir's zu keinen Pausen kommen. Zeit ist Geld. Besser ein paar Psychopharmaka einwerfen oder, wenn's schon sein muss, für zwei Wochen in eine schicke Psychotherapie, und dann müssen die Batterien wieder aufgeladen sein.

Verbrechen gegen's ICH: Seeleninfarkt. Die Welt besteht aus wenigen, die sich zu leben trauen, und vielen, die zusehen, wie die anderen leben und darüber eventuell die Nase rümpfen, was sich diese „erlauben“...
 Man müsste sie ja bewundern, wenn sie nicht zu betrauern wäre: jene große Masse an Zeitgenossen, die tagein, tagaus in Büros, Arbeitsstätten erscheinen, und es als bekannten Begleitumstand registrieren, dass sich am Weg dorthin ihre Mägen krümmen. Das Hirn impft ihnen dann Durchhalteparolen ein wie „nur noch 17

Fotos: © Archiv

Jahre bis zur Pension“
 Wie kann man solche Verbrechen gegen das eigene Leben begehen?! „Seelenverlust“ nennen die Indios Burn-Out-Krankheitsbefunde. Statt der Seele eine Pause zu gönnen, sich selbst wieder zu finden, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, wird erneut versucht, einen Knopf zu drücken oder effizienteren Treibstoff zu finden, damit die Maschine wieder läuft ... Wer ständig getrieben unterwegs ist, der gibt seiner Seele keine Möglichkeit mehr, nachzukommen. Ein „seelischer Infarkt“ droht, der jedoch als solcher nicht in den medizinischen Lehrbüchern aufscheint.

Lassen Sie Eros ran ... „Eros ist die stärkste menschliche Triebfeder“, weiß Leopold Achathaller. Eros ist somit Herr unserer Motivation. Eines Antriebs, der ins Positive zielt. Denn Eros hat selektives Wahrnehmungsvermögen für das Helle, Schöne.

Im wirtschaftlichen wie auch privaten Daueramarathon ist kein Durchatmen möglich. Der empfundene Druck kann nicht mit noch mehr Druck gelöst werden. Sondern nur, indem diese fatalen Muster durchbrochen werden. Und eine Tür geöffnet wird – zu neuen Handlungs- und Entscheidungsspielräumen.

- Lassen Sie Eros diese Tür suchen – und öffnen.
- Lassen Sie Eros Ihren Herzens-Ton finden – und stimmen Sie ihn an.
- Lassen Sie Ihre Seele wieder Luft holen.
- Lassen Sie Sinnlichkeit und Spiel wieder in Ihr Leben.
- Lassen Sie ...

Manfred Greisinger sieht EROS als optimale THINKWELL-Strategie: „Eros statt Euros! Schielen Sie nicht nur nüchtern kalkulierend auf Kosten-Nutzen und Effizienz, sondern lassen Sie Ihre Augen voll Leidenschaft für Ihre Herzensprojekte funkeln!“

WAS BEDEUTET EROS FÜR SIE?



FUNKEN
fliegen

Die Energie des Eros liegt im Augenblick. Bewusst zu sein im Hier und Jetzt, ist für mich das Geheimnis, das Funken fliegen lässt. Dann fällt alles leicht und großartige Menschen kommen auf mich zu. Das schönste Geschenk des Alltags ist die Achtsamkeit des Gegenübers!

Ulli Retter, Seminar-Hotel Retter, Pöllauberg
www.retter.at



LEBEN
erwecken

Eros ist göttlicher Segen. Eros ist kein Gott, sondern eine göttliche Eigenschaft, eine wunderschöne Ausprägung, die in uns Menschen wirkt. Eros braucht Menschen, um sein zu können, Menschen brauchen Eros, um sein zu können. Lebloses wird durch Eros zum Leben erweckt.

HR Dr. Werner Slupetzky, Neukirchen am Großvenediger



FLÜGEL
verleihen

Wenn EROS nur öfters Dirigent meines Lebens werden könnte! Je länger ich nachdenke, umso mehr kommt mir vor, dass EROS echt das Leben bestimmt. EROS macht auch lebenswürdig, macht spannend, macht gute Stimmung, ist zeitlos, ist fantastisch, verleiht Flügel!

Doris Winkler, Niederhollabrunn,
www.sanschein.at

»Ich bin ein Sammler von Lichtblicken in einer Welt, die immer dunkler wird.«

Robert Jungk

FareWELL

TRANSITkarte,
die Leben heißt

Ali spricht von einem Auftrag, von der Verpflichtung, auch etwas zu tun, wenn man schon „die Transitkarte, die Leben heißt“, erhalten habe. Transit wir sind Passanten. Auf Durchreise. Und keiner weiß, wie lange er für den Abschnitt Erde, für die Strecke Wiege bis Bahre, brauchen darf. Das Gebot der Stunde lautet: Nütze deine Zeit, wenn sie dir gegeben ist ...

Zeit ist relativ: 85 wurde der Publizist und Querdenker Günther Nening, 70 der Entertainer Rudi Carrell, 50 der Autor und Verleger Hubertus Czernin. Ihnen allen wurde letztes Jahr das Transitticket entzogen. – Wie auch jenem Führerscheinneuling, der mit seinem Alfa an einen Baum krachte.

Sie alle hatten wohl noch Pläne – oder/und man hatte solche mit ihnen. Was hatten jene vor, die am Morgen des 11. 9. 2001 ins New Yorker World Trade Center gingen, ehe es samt Tausenden Opfern in Schutt und Asche zusammenbrach? Welche Visionen und Wünsche hatten die Menschen am 26. 12. 2004 am Strand von Banda Aceh auf Sumatra, ehe die große Flutwelle sie mitsamt ihren Träumen wegsplügte? Und jetzt, in diesen Momenten, da ich schreibe und Sie lesen, werden hoffnungsfrohe Menschen von Herzinfarkt, Himschlag, oder einem Geisterfahrer von der Lebensblühne geholt. Aus. Vorbei. Vorhang fällt. Unwiderlich. Und keine Zugabe. So viel hätte man vor gehabt. Leider. Zu spät.
 Wozu also große, detaillierte Pläne machen? Es gilt einzig und allein, dass wir unsere Transitkarte ausnützen! JETZT! Denn sie gilt rund um die Uhr. Jederzeit. Und an allen Orten! Allerdings bis auf Widerruf! Der oberste Kontrollor könnte sie im nächsten Moment einziehen.

mg@eros-of-life.com

Buchtipps

EROS of work & life
 Bereit zum Flirt mit dem Erfolg?
 Manfred Greisinger
 Edition Stoareich
www.stoareich.at

Bestellinfo auf: www.wellness-magazin.at

EROS of Life



Dr. Manfred Greisinger ist Autor, PR-Trainer und Referent, Universitätslektor für personal branding. Bekannt geworden mit dem Bestseller „Ihr ICH als unverwechselbare MARKE“ (Edition Stoareich, 6. Auflage) www.stoareich.at
Lesen Sie monatlich unsere „Eros of Life“-Serie.

FareWELL

WIRF'S in den Fluss... der Leben heißt

Der Fluss des Lebens wird als Symbol nur zu gerne herangezogen; in vielen Festreden überstrapaziert. Wer den Sinn erfasst, wird nie wieder von Sicherheit, Planung und Kontrolle sprechen. Denn nichts von alledem ist mit dem Fließen vereinbar. Das Wasser sucht sich seinen Weg; und der Fluss ist in seinem Wesen Veränderung. „Du kannst niemals in denselben Fluss zweimal eintauchen“ – diese Botschaft macht deutlich, dass sich alles ständig wandelt. An jedem Morgen werden wir neu geboren. – Wenn wir's zulassen können, wenn wir bereit dazu sind, dieses Neue zu sehen, uns daran zu erfreuen.

Wer im Einklang mit dem Sein lebt, stemmt sich nicht gegen diesen Fluss. „Just go with the flow“, mahnen die Buddhisten.

Einen neuen Erkenntnisschritt hat mir Seminar-Teilnehmer Ali K., geboren in Bagdad, ermöglicht. Muss man für das eigene Tun, für sein Angebot Werbung machen? Insetrate schalten? Laut trommeln? Für Aufmerksamkeit sorgen? „Mach' deine Arbeit bestmöglich – und wirf sie in den Fluss“, lautet Alis Botschaft. Diese berührt mich ganz tief in meinem Herzen. Denn hier spricht wieder Eros. Und die Übersetzung heißt wohl: Geh' in deinem Tun nicht strategisch vor, spekuliere nicht mit Ruhm und Ehre; mach dich nicht abhängig von Lob und Anerkennung; erwarte keine Dankbarkeit; im Gegenteil – sei skeptisch gegenüber allzu wohlmeinenden Schulterklöpfnern.

Tu einfach, was du tun musst; was dir ein Bedürfnis ist. Und erledige es nach deinen Kräften, mit vollstem Einsatz, mit totaler Hingabe. Das hat das einzige Kriterium zu sein, was wirklich zählt.

Hab gleichzeitig den Mut, dich von deiner Tat zu lösen; so wichtig sie dir war. Doch sie ist vollendet. Und nur, wenn du sie zurücklässt, kannst du leichten Schrittes weitergehen. Nur wer loslässt, hat die Hände frei für Neues ...

mg@eros-of-life.com

Buchtipps

EROS of work & life
Bereit zum Flirt mit dem Erfolg?
Manfred Greisinger
Edition Stoareich
www.stoareich.at



Bestellinfo auf: www.wellness-magazin.at

Umfrage

WAS IST EROS für Sie?



»Eros ist...
... **LIEBE**
zum Leben«

Liebe DICH selbst bedingungslos. Übernimm die Verantwortung für DEIN LEBEN. Respektiere ALLES und JEDEM in seinem SEIN. Aktiviere all Deine SINNE. ERLAUBE der Fülle in Deinem Leben Einzug zu halten. Sei Dir IMMER Deiner Einzigartigkeit bewusst. SPÜR die grenzlose Freiheit Deines SEINS. Das ist EROS!

Mag. Karin Wagner, Wien



»Eros ist...
... **SALZ**
in der Suppe«

Eros ist enorme Antriebskraft für viele Situationen im Leben. So wie das Salz in der Suppe erfordert aber auch der Umgang mit Eros eine passende, individuelle Dosierung. Was dem einen zu lind, ist dem anderen zu sauer. Es gilt, mit dem „Feuer Eros“ – zwischen lauwarm und verbrennen – spielen zu lernen.

Mag. Franz Bachofner, www.equus.at



»Eros ist...
... **EUPHORI-**
SCHES Spiel«

euphorie, rasend, oberflächlich, spiel, erregung, reizend, orientierungslos, seitensprung, eifersucht, ratlos, ohnmächtig, schmerz, eins-sein, ruhend, ordnung-splürend, stärke

Florentina Wiesinger,
Dir. Seminarhotel Kloster Pernegg

PALAZZO – Genuss der Sinne im Alltag

Bereits zum fünften Mal gastiert „Palazzo“ in Wien: Gourmet-Theater vom Feinsten. Noch bis Ende Februar serviert Starkoch Reinhard Gerer im Spiegel-Zelt im Prater (Rotundenplatz) allabendlich ein Vier-Gang-Menü. Dazu gibt's Comedy, Akrobatik, Orchester-Musik und schönes Ambiente mit Kerzen und rotem Samt. Der Besuch ist zu empfehlen, die mehr als 100 Euro Eintritt gut investiert (wenn auch 6,50 Euro für einen Schluck Prosecco gewagt sind). Wesentlich ist, von diesem Abend eine Anregung für den Alltag mitzunehmen. Lassen wir's nicht zu, dass die Sinnesfreuden ausschließlich an dafür reservierten Orten und Tagen unsere Herzen und Seelen streicheln dürfen.

Die Palazzo-Philosophie als Botschaft: Palazzo begann 1998 in Deutschland. Clemens Zipse hatte die Idee, dem Publikum im „Palast der Sinnesfreuden“ einen unvergesslichen Abend mit vorzüglichen Speisen, gutem Service, dramatischen, humorvollen Höhepunkten, überraschenden Wendungen und natürlich einem Happyend zu bereiten. Das Konzept ging auf, und so konnten bereits 500.000 Besucher gezählt werden. In Wien kommen seit Ende Oktober Abend für Abend an die 400 Gäste; und wegen großer Nachfrage wurde bis 25. Februar verlängert. Die Sehnsucht der Menschen nach Sinnlichkeit ist offenbar groß. Die Organisatoren mögen die kecke Frage jedoch erlauben: Warum müssen wir uns in ein aufgestelltes Zelt zwingen, um unseren Sinnen Raum zu geben? Lassen Sie sich doch, lassen wir uns nachhaltig inspirieren von der Palazzo-Geschichte.

Lassen Sie Eros dirigieren. „Dies ist die Geschichte unserer fünf Sinne und unserer Sinnlichkeit“, erläutert Zipse,

„schmecken Sie die Einzigartigkeit, bewundern Sie begnadete Körper, lauschen Sie Melodien des Orchesters, tasten Sie ruhig nach dem Taschentuch, wenn Emotionen Sie überwältigen und vergessen Sie die Welt für ein paar Stunden!“ – Der Rat darf befolgt werden, mit einer Korrektur: Vergessen Sie NICHT die Welt, in der wir leben. Und retten Sie die Sinn-volle Botschaft aus Augenschmaus und Gaumenkitzel in Ihren Alltag rüber. EROS, Ihr Freund der Lebensfreude, leitet Sie gerne an. Wenn Sie sich von ihm an der Hand nehmen lassen. Und ihm das Kommando übertragen. Er stellt für Sie an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrer Partnerschaft das „Zelt der Sinnesfreuden“ auf. Wie? Indem er Ihre Fantasie wachkitzelt; Ihre Sehnsüchte, Ihren Schalk. „Querdenken“ wird heute in teuren Firmenseminaren gelehrt: eine Qualität, die Sie als Kind rund um die Uhr hatten – und noch heute reaktivieren können, wenn Sie Ihren Verstandes-Zensor für Momente in Zaum halten ... „Geben Sie sich Ihrer Lust am Genießen, Lachen und Staunen hin“, lautete der Ratschlag von Wiens Bürgermeister Michael Häupl bei der Palazzo-Premiere.



»Eros statt Euros! Schielen Sie nicht nur auf Kosten-Nutzen und Effizienz, sondern lassen Sie Ihre Augen voll Leidenschaft für Ihre Herzensprojekte funkeln.«

Manfred Greisinger

Genießen – lachen – staunen. Selten war ein Politiker-Tipp so brauchbar und Eros stimmt mit ein: Es gilt, wieder genießen zu lernen. Genuss heißt: Ich tauche voll und ganz in eine Speise, in einen wundervollen Eindruck ein. Voll und ganz heißt: Ich lese nicht nebenbei Zeitung, ich telefoniere nicht – und ich habe auch meine Gedanken konzentriert im Hier und Jetzt, anstatt den morgigen Terminkalender abzurufen ... Nach dieser Sicht können Sie Schinkenfleckerl genauso genießen wie Gerers Gourmet-Menü. Und gönnen Sie sich dazu ein Augenzwinkern;

jenes Lachen im Blick, das unwiderstehlich macht. Ein Lachen hilft immer – auch in der Schlange an der Supermarktkasse stehend. Und nützen Sie die Wartezeit zum Staunen: was in anderen Einkaufswagen liegt, wie die Menschen schauen; und seien Sie für Überraschungen offen, wenn Ihr Blick von einem anderen Lächeln durchkreuzt wird: Wer weiß, vielleicht findet der nächste Palazzo-Akt im Supermarkt statt; ausgerechnet.

Info: www.palazzo.org
Tel.: 0800017766

Lassen Sie sich von Palazzo inspirieren!



Fotos: © www.palazzo.org, Archiv