

# Anleitungen zu einem erfolgreichen und gesunden Arbeitsverhalten



---

Workshop von  
Dr. Hans Peter BILEK

---

## Dr. Hans Peter BILEK



Arzt für Psychosomatische Medizin, Jahrgang 43  
Psychotherapeut (Gestalttherapie)  
Lehrtherapeut der Österreichischen Ärztekammer  
Approbierter Balint-Gruppen-Leiter  
Supervision/Coaching

---

*„Schon, aber nicht so!“*  
Viktor von Weizsäcker, dt. Psychosomatiker

---

### Dr. Hans Peter BILEK

1180 Wien, Haizingergasse 6, Tel: 01 310 40 22  
2558 Sattelbach 22, Tel: 02258 / 30257  
E-Mail: [hpbilek@hp-bilek.at](mailto:hpbilek@hp-bilek.at), [www.hp-bilek.at](http://www.hp-bilek.at)

## Der Workshop „... without burn out!®“

Erfahren Sie wirksame Anleitungen zu einem erfolgreichen und gesunden Arbeitsverhalten, die Sie unmittelbar in der Praxis anwenden können. Sie erhalten mit meiner Unterstützung die Möglichkeit – auf dem Wege der Selbstreflexion/Selbsterfahrung – Ihre eigene Situation zu beurteilen und im Ansatz zu korrigieren.



## Anleitungen zu einem erfolgreichen und gesunden Arbeitsverhalten

Die zunehmende Globalisierung/Digitalisierung hat ihren Preis. Die Arbeitswelt wird deutlich spürbar kompetitiver und damit auch stressiger. In meiner Rolle als Coach und Psychotherapeut spiegelt sich dies auch in meinem Klientel wieder. Aus meiner langjährigen Erfahrung habe ich daher ein Konzept entwickelt, das geeignet ist, dem alltäglichen Stress in einer Weise zu begegnen, die zu weniger Verschleiß führt.

### Warum arbeiten Sie eigentlich?

Arbeit ist das halbe Leben! Und was bedeutet das, qualitativ und quantitativ? Haben Sie sich schon einmal gefragt warum Sie eigentlich arbeiten?

- Weil doch das (fast) alle tun
- Weil ich doch Geld verdienen muss
- Weil ich es zu etwas bringen will
- Weil es cool ist
- Weil ich kein Sozialschmarotzer sein will
- Weil ich will, dass es meine Kinder einmal besser haben
- Ich würde gerne, aber...
- Weil es mir Spaß macht!

**Ordnen Sie sich ein!**

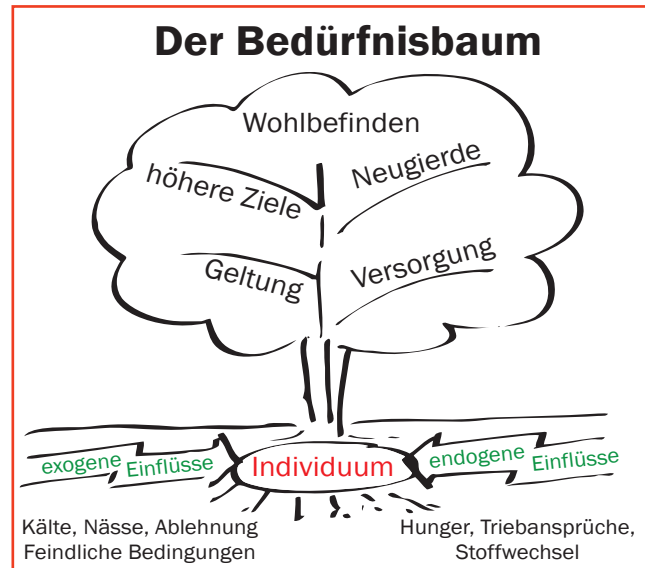
### Die libidinöse Bilanz – das unbarmherzige Konto

Sie kennen das Konto nicht? Aber es ist in Ihnen. Und es läuft! Leistung und Belohnung sind ein zentraler, biologischer Mechanismus. Wenn wir etwas leisten, wollen wir dafür belohnt werden (erinnern Sie sich noch an Ihr Sauberkeitstraining?). Wichtig: Das Gehalt für meine Arbeit hat nur einen bedingten libidinösen Wert!

Libidinös kann hier mit Freude und Lust übersetzt werden. Nennen Sie 12 Items von Ereignissen/Dingen, die Ihnen Freude und Lust bereiten (können)!

**Schwarze Zahlen in Ihrer libidinösen Bilanz → Garant für Gesundheit**

**Rote Zahlen → Garant krank zu werden**



### Der Bedürfnisbaum oder der Unterschied zwischen narzisstischen und authentischen Zielen.

Sie kennen das? Sie haben eine große Anstrengung unternommen, Ihr Ziel erreicht und das begleitende Gefühl ist Schaltheit und Leere! Sie haben sich von Ihrem Ehrgeiz leiten lassen → dies ist DER Stolperstein ins Burnout!

Der „Bedürfnisbaum“ ist ein Abbild der Hierarchie der Bedürfnisse (siehe auch: Abraham Maslow), aber das Ziel all unserer Bemühungen ist das Wohlbefinden (siehe Sigmund Freud: Das Triebkonzept 1915) Das Erreichen von authentischen Zielen impliziert → Zufriedenheit! Wenn Sie zurückblicken: Hatten Sie authentische Ziele? Und ...?

### Eine ganzheitliche Sicht von Fitness

Dass es Sinn macht, für eine Aufgabe fit zu sein, ist ein no na. Aber meist ist uns nicht bewusst welche zentrale Rolle Fitness eigentlich wirklich spielt. Der Kölner Immunologe Gerhard **Uhlenbruck** hat darauf hingewiesen, dass die Antigen-Antikörper-Reaktion (sie ist dafür verantwortlich, dass wir uns gegen eindringende Keime wehren können – und damit überleben!) nach dem absoluten Schlüssel-Schloss-Prinzip funktioniert. Er folgerte daraus, dass es ein Grundprinzip des Lebens ist, **sich eine passende Situation zu schaffen und dass wir diese dann „ein Glück“ nennen!**

### Analog Lernen – ein neuer (alter) Zugang

Abstrakte Tätigkeiten wie etwa Managen lassen sich in der Direkten nicht lernen. Über den Umweg des Körperlichen gibt es einen Weg. Das Zen-buddhistische Bogenschießen ist ein solcher. Wir können das Gehirn (über die motorischen Abläufe → siehe auch: Die Feldenkrais-Methode) umprogrammieren.

Es gibt zahllose analoge Zugänge: Neben dem Bogenschießen etwa auch Golfspielen, Schifahren etc. Ebenso lassen sich aber auch zahllose individuelle Zugänge schaffen.

Der Benefit → weniger innere Reibung!

**Schlag zu, aber aus dem Hara!**

### Salutogenese oder wie man auch mit dem Unmöglichen zurande kommt

Aaron Antonovsky konnte bei einer Untersuchung von ehemaligen KZ-Häftlingen ein Muster isolieren wie sie es geschafft hatten, am Leben zu bleiben, er nannte es Salutogenese, was so viel bedeutet wie: **Was kann ich tun, um gesund und heil zu bleiben?!**

### Without? Nikotin, Alkohol, Cannabis, Kokain und andere Drogen, übermäßigem Essen ...

Drogen, beginnend mit dem Nikotin, begleiten bei vielen Menschen (insbesondere jenen, die einen verantwortungsvollen Job haben) den Alltag. Gibt es Alternativen?

### Der Workshop

**“... without burn out!®”**

In diesem Workshop erfahren Sie wesentliche Punkte zu den oben genannten Themen und erhalten die Möglichkeit – auf dem Wege der Selbstreflexion/Selbsterfahrung – Ihre eigene Situation zu beurteilen und im Ansatz zu korrigieren.

**... without  
burn out!®**

