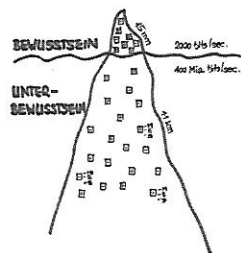


## ALUMNI ZHAW SCHOOL OF MANAGEMENT &amp; LAW

## «Das Leben sollte ein Wollen sein, kein Müssen»

Morgens auf den Zug hetzen, um 9 Uhr bereits das erste Meeting, Dutzende Seiten voller Dokumente, die abgearbeitet werden müssen. Für viele dürften das keinesfalls unbekannte Beispiele aus dem Arbeitsalltag sein. «Wir unterscheiden zwischen dem sogenannten Eu-Stress, unserem konstruktiven Antrieb quasi, der uns Energie gibt, und dem Di-Stress, welcher uns Energie nimmt», erklärt Maya Bachmann Brunold. Die Zürcherin hat in den 25 Jahren



Bachmanns Eisbergmodell.

als Trainerin in Persönlichkeitsbildung und Bewusstseinsweiterung mehr als 3000 Personen gecoacht. Das Ziel: den Teilnehmern die innere Energie zurückzugeben. Heute ist das Seminar im Hotel Glockenhof in der Zürcher City mit über 30 Alumni ZHAW SML restlos ausverkauft.

### Bedürfnisse erkennen

Burnout ist ein Begriff, der unsere moderne Leistungsgesellschaft in den letzten Jahren geprägt hat wie kaum ein anderer. «Es ist aber nicht nur der negative Di-Stress, der uns Energie raubt», sagt Bachmann. «Auch zu viel Eu-Stress kann auf Dauer zu einem Burnout führen.» Worüber wir unser Selbstwertgefühl heute häufig definieren würden, nämlich eine hohe Arbeitsleistung und kompetentes Verhalten und Auftreten, heisst in der Fachsprache extrinsische

Selbststeuerung. Der Schlüssel zu diesen äusseren Kompetenzen ist dabei aber die innere, intrinsische Selbststeuerung: Nur wer seine Bedürfnisse erkennt und weiss, warum er arbeiten gehen will, nicht muss, kann seine beruflichen Herausforderungen optimal meistern. Bachmann erklärt es anhand des Eisbergmodells: «Bewusst nimmt unser Verstand nur einen extrem kleinen Teil des Erlebten auf. Bei einem Eisberg wären dies die 15 Millimeter oberhalb der Wasseroberfläche. Doch den allergrössten Teil, die 11 Kilometer darunter, nimmt unser Unterbewusstsein auf.»

### Mentale Ziele im Unterbewusstsein ablegen

In dieses Unterbewusstsein können mithilfe eines Mentaltrainings neue Prägungen «eingepflanzt» werden. Bachmann bietet solche Seminare für Firmen, aber auch für Einzelpersonen an. Das Vorgehen bei dieser mentalen Zielprogrammierung, welche die Teilnehmer später autonom im Alltag durchführen, ist das gleiche: In der Konzentrationsübung stellen sich die Personen für sie positive Situationen vor – mental, emotional und somatisch. Bis zu sieben positiv formulierte Ziele wie «Ich trete bei meinem Vortrag selbstbewusst auf» (statt: Ich will keinen roten Kopf bekommen) können gleichzeitig «programmiert» und im Unterbewusstsein abgelegt werden. Die ungefähr 15-minütige Übung sollte eine Woche lang jeden Tag wiederholt werden. Wer wie die Alumni ZHAW SML selbst einmal an einem solchen Seminar teilnehmen möchte, findet weiterführende Informationen unter [www.mayapower.ch](http://www.mayapower.ch). ■

Andreas Engel



Ziel ihrer Kurse ist, den Teilnehmern die innere Energie zurückzugeben: Mentaltrainerin Maya Bachmann Brunold.



Bachmann unterscheidet zwei Arten von Stress: positiven Eu-Stress und negativen Di-Stress. Beides kann zum Burnout führen.



Die Alumni ZHAW SML bei der Konzentrationsübung: Mit dem Mentaltraining können neue, positive Prägungen ins Unterbewusstsein «eingepflanzt» werden.