

A close-up portrait of Heiner Lauterbach, a middle-aged man with a receding hairline, wearing a grey pinstriped suit jacket over a white shirt and a dark tie. He is resting his chin on his hand and looking directly at the camera with a slight smile.

aktiv+

leben, fit sein & genießen
Ausgabe 1/2013

10 **Organspende**
Warum Mitmachen
wichtiger denn je ist

37 **Horst Lichter**
Eine leckere Rezeptidee
des TV-Kochs

MUT ZUM NEUANFANG

So schaffen Sie es!

Wie man sein Leben in die
Hand nimmt – mit Heiner Lauterbach
im Exklusiv-Interview

www.kkh.de/aktivplus

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

DIE MEINUNG DES EXPERTEN



Peter Tümmers, 47, kennt als Managementtrainer und Extremsportler den Umgang mit Erfolgen und Niederlagen.

Herr Tümmers, permanenter Wandel ist heute Alltag. Müssen wir uns auch selbst ständig ändern?

Im Leben gibt es vier Konstanten, die an die Gegebenheiten stetig angepasst werden müssen: 1. Das soziale Umfeld wie Familie oder Netzwerke. 2. Der Beruf, in dem ich mich stärker den Veränderungen anpassen muss, wobei das eigene Alter und die eigenen Erwartungen eine Rolle spielen. 3. Die körperliche Fitness, die unsere Stressresistenz und Lebensfähigkeit beeinflusst. 4. Der aktuelle Lebenssinn.

Sie coachen Manager und Sportler. Welche Eigenschaften bringen Erfolgsmenschen mit?

Hohen Ehrgeiz, Perfektionsstreben, Bereitschaft zur Detailtiefe, hohe Verantwortungsbereitschaft. Das Problem dabei: Diese vier Attribute machen sie auch für einen Burn-out anfälliger.

An welchen Grenzen scheitern Menschen am häufigsten?

Sehr oft werden die eigenen Ressourcen überschätzt oder unterschätzt, was dazu führt, dass ich enttäuschter bin, als wenn ich die Kräfte von vornherein real eingeschätzt habe.

Was raten Sie, wenn man ein Ziel nicht erreicht hat?

Sich nicht nur messbare, sondern auch qualitative Ziele setzen. Wenn es nicht geklappt hat, eine Lehre daraus ziehen. Und: Mit sich selbst nachsichtig sein, es einfach auch mal gut sein lassen.

Weitere Infos über Peter Tümmers:

www.impulsecompany.de



Mit dem Online-Programm Deprexis wieder neuen Mut fassen.

DEPREXIS: HILFE BEI DEPRESSION UND BURN-OUT

Das Online-Programm Deprexis hilft Menschen, Depressionen und Burn-out zu überwinden und sich dauerhaft davor zu schützen.

Das Programm basiert auf den Methoden der Verhaltenstherapie. Voraussetzung für die Nutzung ist ein privater Internetzugang, so dass sich die Teilnehmer ungestört mit dem Programm beschäftigen können. Sie lernen praktische Techniken und Methoden zum Umgang mit Belastungen im Alltag kennen und probieren Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen aus. Zudem lernen sie, mit negativen Denkmustern und Angewohnheiten anders umzugehen. Einen kostenfreien Zugang erhalten Versicherte der KKH, wenn sie an der „Evident-Studie“ teilnehmen, die derzeit von der Universität Lübeck durchgeführt und von der KKH unterstützt wird. Sie dient dazu, die Erfahrungen der Nutzer mit dem Programm zu untersuchen. Wichtig: Ein Ersatz für den Arzt oder Therapeuten ist das Programm nicht. Infos und Anmeldung unter:

www.kkh.de/psyche (Menüpunkt „Burn-out und Depression“)



Aus dem Weg!

Wie Sie sich optimal auf Ihre Stärke konzentrieren können

Sehen Sie die Herausforderung, nicht das Problem

Viele Menschen sehen bei neuen Aufgaben erst einmal die möglichen Probleme. Das führt fast schon zwangsläufig zu einer geringen Motivation. Und: Sobald dann tatsächlich etwas schiefgeht, wird diese negative Haltung nur noch bestätigt. Drehen Sie den Spieß um. Betrachten Sie neue Aufgaben als Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

Sorgen Sie für Abwechslung

Wer eine Arbeit immer wieder in derselben Art und Weise erledigt, erstickt irgendwann in Routine. Und Routine führt schnell zu Langeweile, Unterforderung und schwindender Motivation. Verlassen Sie deshalb eingetretene Pfade, suchen Sie nach Alternativen – und lassen Sie sich nicht von der Gefahr abschrecken, unter Umständen Fehler zu machen.

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst

Fehler passieren – auch dann, wenn Sie hoch motiviert und sehr konzentriert bei der Sache sind. Betrachten Sie Fehler nicht als Rückschlag, sondern lernen Sie daraus, was Sie beim nächsten Mal besser machen können.

Stehen Sie sich nicht selbst im Weg

Jeder Mensch hat ein mehr oder weniger festes Bild von sich

selbst. Aber stimmt dieses Bild auch immer? Sind Sie wirklich unmusikalisch? Können Sie tatsächlich nicht mit Computern umgehen? Eine Antwort darauf bekommen Sie nur, wenn Sie es ausprobieren. Und dabei hilft Ihnen keine negative Einstellung. Betrachten Sie all das, was Sie angeblich nicht können, als Herausforderung.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken

Jeder Mensch hat seine Stärken, aber auch seine Schwächen. Ärgern Sie sich nicht über das, was Sie nicht können, sondern freuen Sie sich über das, worin Sie gut sind. Zwischen dem, was Sie gut können, und dem, was Sie gerne machen, besteht oft ein enger Zusammenhang. Denn hier feiern Sie auch schnell Erfolge – und das wirkt sich positiv auf die Motivation aus.

**Ganz schön lästig:
der innere Schweinehund**



Die Tipps wurden uns freundlicherweise vom Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung zur Verfügung gestellt.

www.simplify.de