

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Ich bin dann mal weg

Wachstum heißt das Zauberwort. Ohne ständiges Wachstum kein Wohlstand. Ökonomen werden nicht müde, uns dies gebetmühlenartig zu predigen. Die Produkte der Industrie werden immer perfekter und die Herstellungsmethoden effizienter. Zudem müssen die Zahlen stimmen, die Kosten gesenkt und die Verkaufszahlen gesteigert werden. Die Menschen, die all dies erfinden, produzieren, weiterentwickeln und verkaufen, müssen demzufolge immer besser, effektiver und belastbarer werden. Irgendwann kann dies den stärksten Kerl und die fleißigste Frau in die Knie zwingen. Dann reicht's und der Körper zieht die Notbremse: Hörsturz, Hexenschuss, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression, Burnout - der Körper hat viele Register, die er ziehen kann. Dies geschieht nicht aus heiterem Himmel. Nur werden die Hilferufe des Körpers, die der Notbremse vorausgehen, oft nicht gehört, nicht ernst genommen oder einfach übergangen.

Wohl niemand würde ein aufleuchtendes Warnsignal im Auto einfach ignorieren. Hören Sie auf Ihren Körper, wenn er signalisiert: „Pause! Genug für heute. Ohne mich. Ich bin dann mal weg.“ Sie müssen nicht alles hinschmeißen und Aussteiger werden. Das rechte Maß zu finden und rechtzeitig eine Pause einzulegen, kann bereits die Rettung für den Moment sein. Zuständig dafür sind nur Sie selbst, das ist Chefsache. Diese Verantwortung können nur Sie selbst übernehmen.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880