

# BERUFUNG STATT BURN-OUT

## Berufliche Lebenslust im Einklang mit seinen Talenten



»Ich bin zufrieden mit meiner Arbeit.« Dazu bekennen sich Berufstätige in Deutschland immer seltener.

Stattdessen kämpfen sie gegen Stress und Über- oder sogar Unterforderung. Und immer mehr Menschen leiden unter Burn-out-Symptomen. Eine völlig neue Perspektive könnte die Berufungsfindung bieten; der Weg, seine Talente zu entdecken und damit in ein erfülltes Berufsleben zu starten. Im Anschluss an ihren Vortrag anlässlich der metabolic balance®-Jahrestagung am 23. März 2013 baten wir die Referentin Ursula Maria Lang, Expertin für Berufung, zum Gespräch.

**Meine Balance: Frau Lang, zu Ihrem Motto »Jeder Mensch ist dazu geboren, sein Bestes in die Welt zu bringen« die Frage: Beruf oder Berufung?**

**Ursula Maria Lang:** Ein Mensch erfährt enorme Kraft durch seine Berufung. Er folgt seiner inneren Motivation, etwas Wertvolles zu tun, und tut dies dann von Herzen und mit ganzer Kraft. Schauen wir uns Menschen an, die etwas gefunden haben, was sie tief innerlich erfüllt, was sie antreibt, etwas zu bewegen: Erstaunlicherweise spüren sie keine Anstrengung dabei. Anders die Menschen, die »nur« berufstätig sind und etwas tun, das sie eigentlich gar nicht tun wollen: Sie brennen im wahrsten Sinne des Wortes innerlich aus, fühlen sich erschöpft und leer.

**Haben Sie konkrete Beispiele für Menschen, die ihre Berufung leben?**

Ja. Nehmen wir einen prominenten Menschen wie Jane Goodall, die Schimpansen-Retterin, die sich seit über 50 Jahren mit unermüdlicher Kraft für das Überleben von Schimpansen in ihrem natürlichen Lebensraum einsetzt, trotz aller Widrigkeiten und Rückschläge. Oder den jungen Scott Harrison, der mit seiner Stiftung »Charitywater« in wenigen Jahren über 4.000 Projekte in 19 Ländern zur Versorgung von Drittweltländern mit sauberem Trinkwasser organisierte. Aber auch Künstler, Ärzte, Sozialarbeiter, Lehrer, Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten, bewegen etwas, was die Welt verändert. Denn insgeheim wünscht sich jeder, etwas Wertvolles und Sinnvolles in seinem Leben zu tun, etwas zu bewegen, zu verändern, zu erreichen.

**Jeder Mensch hat also etwas, das ihn antreibt?**

Ja, das denke ich schon. Und: Eine sinnvolle Aufgabe muss ja nicht immer etwas Großes, Weltveränderndes sein. Auch im Alltag können Menschen mit Einsatz ihrer Talente und der Motivation, etwas Sinnvolles zu tun, ihre Berufung finden und damit anderen Menschen helfen. So wie beispielsweise die metabolic balance®-Betreuerinnen und -Betreuer, die täglich Menschen beraten, gesünder zu werden, sich wohler zu fühlen und ein besseres Leben zu führen. Als metabolic balance®-Berater können sie ihre Berufung, Menschen zu guter Gesundheit zu begleiten, wahrhaft leben.

**Was ist Berufung?**

Berufung ist die Motivation, etwas Wertvolles zu tun. Findet der Mensch etwas, das er gut kann, was ihm Freude macht, womit er etwas Sinnvolles tun kann, so entwickelt er plötzlich stärkste innere Kräfte, Kreativität und Einsatzwillen. Er hat wieder die Motivation, morgens aufzustehen, und entwickelt eine neue Energie, die er sich kurz davor noch nicht hätte vorstellen können. Das Schönste ist das Gefühl, Menschen etwas Wertvolles geben zu können, und das macht glücklich.

**Kann Berufung vor dem gefürchteten Burn-out schützen?**

Leider leben viele Menschen nicht das, was sie erfüllt, was ihnen leicht fällt. Stattdessen stehen sie beruflich unter Druck, machen »Dienst nach Vorschrift« oder haben innerlich bereits gekündigt, wie jüngst die Gallup-Studie herausfand. Am Ende stehen oft Burn-out-Symptome. Der denkende und fühlende Mensch möchte jedoch etwas anderes tun, möchte sich entfalten, kreativ sein. Kann er seine Persönlichkeit in einer beruflichen Tätigkeit einsetzen, die ihm entspricht, hat ein Burn-out keine Chance!

**Zur Person:**



Ursula Maria Lang, international engagierte Kommunikations-Beraterin, freie Journalistin und Moderatorin. Entwicklerin der Methode »Berufungsberatung nach Ursula Maria Lang®«, mit der sie Firmen, Existenzgründer und

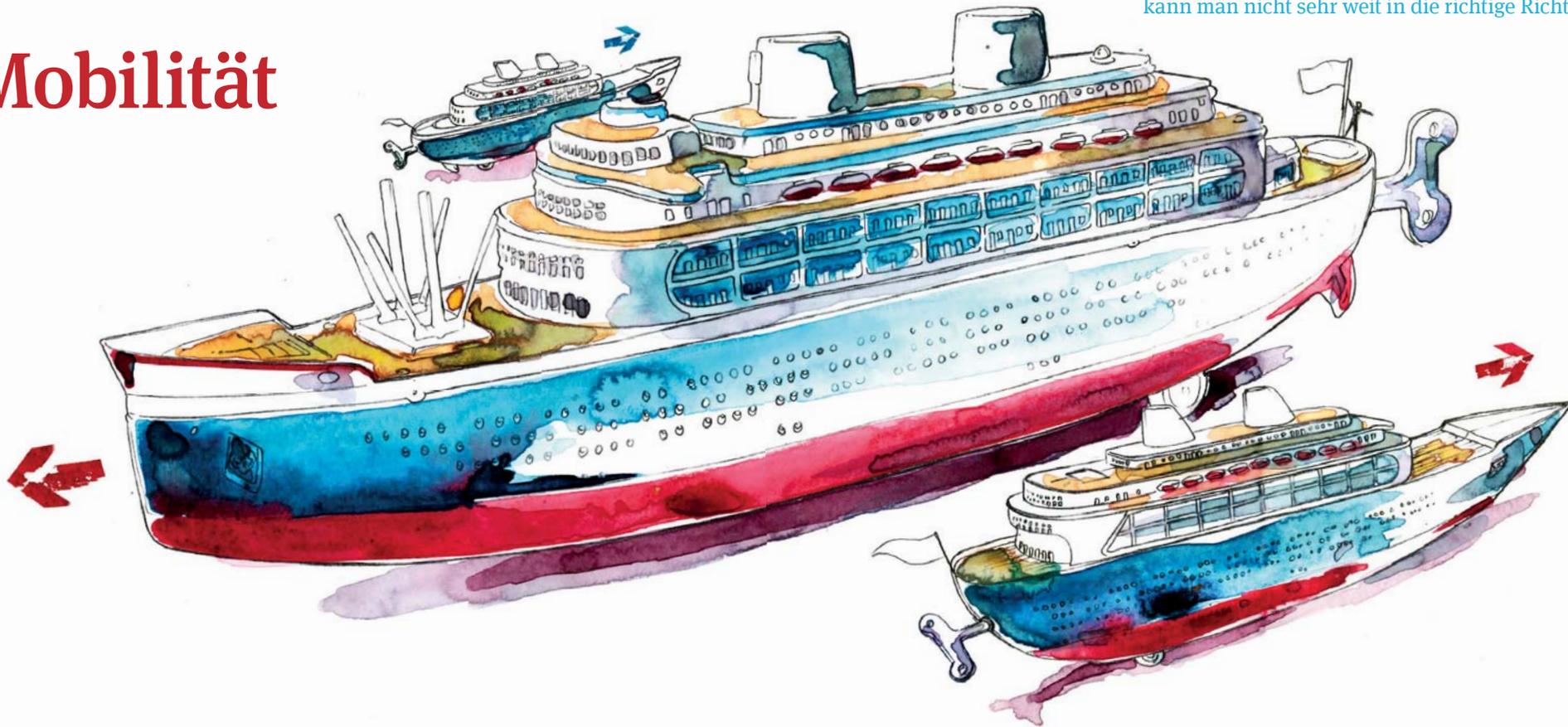
Menschen, die ihre Berufung leben wollen, berät. Sie gilt als Expertin auf dem Gebiet der Berufungsfindung und Berufsberatung und wurde 2012 und 2013 mit dem Innovationspreis IT Mittelstand in der Kategorie »Best of Human Resources« ausgezeichnet.

Weitere Informationen und Kontakt:  
[info@berufungsberatung.com](mailto:info@berufungsberatung.com)  
[www.berufungsberatung.com](http://www.berufungsberatung.com)





# Mobilität



»Auf einem Dampfer, der in die falsche Richtung fährt, kann man nicht sehr weit in die richtige Richtung gehen.«

Michael Ende

## Verträgliches Reisen in die Zukunft

Die Reduzierung des weltweiten CO<sub>2</sub>-Ausstoßes ist ein auf vielen Konferenzen vollmundig erklärtes Klimaziel. Doch die Realität zeigt ein anderes Bild: Alle Weichen stehen auf Beschleunigung und immer mehr Wachstum. Im Bereich der Mobilität, die auch hierzulande etwa ein Fünftel der gesamten Treibhaus-Emissionen verursacht, sieht es nicht anders aus – egal, ob es sich dabei um Flug-, Schiff-, Bahn-, LKW- oder den individuellen Autoverkehr handelt.

Heutzutage versucht man, in den einzelnen Bereichen der Mobilität Verbesserungen und Effizienzsteigerungen in erster Linie durch technische Änderungen zu erreichen, z. B. durch größere Flugzeuge, mehr Startbahnen, größere Containerkapazitäten, den Ausbau der Hauptstrecken, schnellere Antriebe, Gigaliner, effizientere Motoren und eine Vielzahl elektronischer Hilfsmittel zur Unterstützung des Fahrers. Bei all diesen Verbesserungen scheint dem Gedanken an grundsätzliche Strukturänderungen allerdings nicht ausreichend Beachtung geschenkt zu werden.

Müsste nicht die Frage der Mobilität in ihrer Gesamtheit überdacht und auf angrenzende Bereiche ausgedehnt werden, beispielsweise auf die Dezentralisierung der Arbeitswelt, auf Regionalisierung und Strukturförderung? Denn auch der beste Lösungsansatz, den man in ein schlechtes System einbaut, wird am Ende von diesem korrumpiert werden.

Die Entwicklungstendenz spricht eine deutliche Sprache:

	1950	2010	2020
Weltbevölkerung	2,5 Mrd.	7 Mrd.	7,85 Mrd.
Flugreisende	-	5 Mrd.	9 Mrd.
Weltweiter Autobestand	70 Mio.	1 Mrd.	1,5 Mrd.
Container (TEU)	-	600 Mio.	1 Mrd.

### Notwendige Veränderungen

Wie könnte nun eine andere Mobilität aussehen? Vor allem bräuchte sie eine enge Verzahnung verschiedener Bereiche, nämlich der Bereiche regenerativer Werkstoffe und Materialien, regenerativer Energie- und Antriebssysteme sowie Strukturneugestaltung mit innovativen Verkehrssystemen.

Stattdessen verschwinden Anbindungen kleiner Orte an das Bahnnetz, verschmutzen gigantische Kreuzfahrtschiffe die Weltmeere, werden PKWs immer länger, breiter und schwerer.

»Es muss peinlich werden, große Autos zu fahren und Energie zu verschwenden, als gäbe es kein Morgen.«

Claus Leggewie

### Wünsche an eine Mobilität der Zukunft

- Flexibilität
- Spontaneität
- Individualität
- Komfort
- Zeitgewinn (keine Anschlüsse, keine Staus, keine Stopps)
- Preis