

**Als sie beim Strip-Poker ihren BH auszieht, sind alle geschockt**



**Ein geheimnisvoller Mann erscheint am Unfallort und tut etwas, das alle verwirrt**



**In Marokko entsteht gerade ein revolutionäres Projekt**



## BLOG

Eine offene Plattform für kontroverse Meinungen und aktuelle Analysen aus dem HuffPost-Gastautorennetzwerk



**Martin Limbeck**

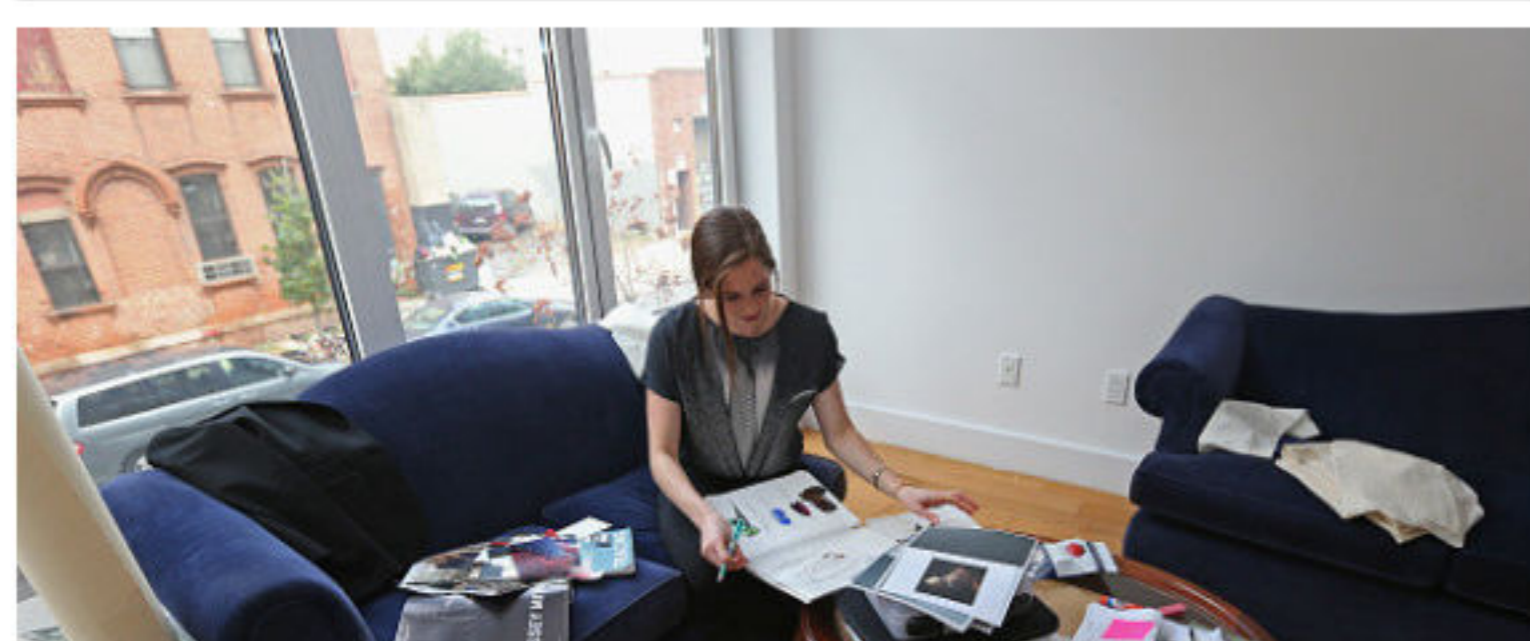
Fan werden



Business-Speaker und Verkaufs-Experte

# Gut gegen Burnout: Liebe Deinen Job

Veröffentlicht: 27/10/2015 11:05 CET | Aktualisiert: Vor 9 Minuten



„Endlich Freitag, **das Wochenende steht vor der Tür!**“ Kaum habe ich freitags das Radio angeschaltet, tönen mir Sprüche wie dieser auf jedem Sender entgegen. Ich weiß ja nicht, wie es Ihnen dabei geht, aber ich frage mich dann immer: „Haben die alle so eine schlechte Woche gehabt, dass sie sich so dermaßen aufs Wochenende freuen?“

Nicht falsch verstehen, klar arbeite ich nicht sieben Tage die Woche 24 Stunden durch. Auch ich freue mich darauf, am Wochenende meiner Mannschaft im Stadion die Daumen zu drücken. Und jede Minute, die ich in meiner freien Zeit mit Angeln verbringe, ist mir Gold wert.

Doch gleichzeitig brenne ich darauf, dass endlich wieder Montag ist. Ja, ich liebe meinen Job. Das kann ich aus tiefster Überzeugung sagen. Daher haben die Leute, die sich bereits montags aufs Wochenende freuen und es nur mit Ach und Krach durch die Woche schaffen, echt was falsch gemacht.

Sie haben nicht ein besonders gutes oder schlechtes Wochenende hinter sich, sondern schlicht und **einfach den falschen Job**. Und wenn es richtig schlimm kommt, auch noch die falsche Beziehung.

### Ändere, was dir nicht gut tut

Ich bekomme immer mal wieder zu hören, dass der ganze Fleiß, den ich predige, schlecht wäre. Weil ich meine Leser und Zuhörer damit doch alle ins Burn-out jagen würde. Wie bitte?

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich möchte das Thema nicht verharmlosen. Doch Fakt ist, ich habe noch nie von jemandem gehört, der mit Burn-out ausgefallen ist, weil er zu viel gearbeitet hat - und dabei einen Riesenspaß an seinem Job hat. Meiner Ansicht nach ist Fleiß nicht die Ursache von Burn-out, sondern vielmehr ein Zeichen dafür, dass du keins bekommen wirst!

Denn wenn du dich richtig reinkniet, weißt du, wofür du das tust. Das Ganze ergibt einen Sinn für dich und du bist an der richtigen Stelle. Dann hast du nicht einfach einen Job, sondern einen Beruf - eine Berufung, um es ganz deutlich zu machen.

Wenn du dich zwingen musst, morgens ins Büro zu fahren und du es nur tust, weil die Kaffeemaschine zu Hause den Geist aufgegeben hat - bedenklich. Wenn du nichts im Leben hast, was dich morgens mit Begeisterung aus dem Bett springen lässt, sind es nicht Chef und Kollegen, die dich krank machen, sondern du selbst. Dann ist es an der Zeit, in die Pötte zu kommen und dir einen Job zu suchen, der dich mehr interessiert und für den du dir freiwillig ein Bein ausreißt.

Viele Stimmen, darunter Psychologen und andere schlaue Leute, sagen inzwischen, dass Burn-out gar nicht nur vom Job kommt, sondern dass auch das Privatleben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss hat.

Das kann ich vollkommen nachvollziehen. Ich bin überzeugt davon, dass es nicht an deinem Zuhause liegt, wenn du abends kein Ende findest und keine Lust hast nach Hause zu fahren. Ok, wenn auf dich eine Bruchbude mit defekter Heizung wartet, dann vielleicht. Wenn du keinen Bock hast, liegt es eher an deiner Besetzung, sprich mit deiner Partnerin oder deinem Partner.

Viele sind auf diesem Auge blind und wollen den Zusammenhang einfach nicht erkennen. Logisch, wer möchte sich schon eingestehen, sehenden Auges die falsche Entscheidung getroffen zu haben?

Davor sind wir alle nicht gefeit, mir ist es selbst passiert. Ich erinnere mich noch zu gut daran, wie mich dieser Hammer der Erkenntnis getroffen hat. Auf einmal fällt es dir wie Schuppen von den Augen und du merkst „Verdammt, ich bin mit der Falschen verheiratet!“ Du kannst nicht immer alles richtig machen, Fehler gehören zum Leben dazu. Entscheidend ist nur, dass du daraus lernst und etwas veränderst.

### Verkauft wird immer!

Ich werde häufig gefragt, wann aus meiner Erfahrung die richtige Zeit zum Verkaufen ist. Eine seltsame Frage. Was soll ich darauf antworten, dienstags um 11 Uhr? Nein, das wäre schlichtweg gelogen. Denn die richtige Zeit zum Verkaufen ist immer. Auch am Wochenende, wenn Sie gerade Ihren Einkauf erledigen, das Auto waschen - oder im Stadion Fußball schauen.

Ja, ernsthaft! Ich habe es selbst erlebt vor einiger Zeit. Ich schaute ein Spiel der Eintracht und ging in der Pause zur Toilette. Da spricht mich auf einmal der Typ neben mir an und sagt: „Hey, du bist doch dieser Verkaufstrainer, oder?“ Ich so „Ja, bin ich“.

Er erzählte mir dann, dass sein Nachbar alle meine Bücher gelesen und ihm davon erzählt hätte. Und dass er eigentlich derjenige sei, der die Bücher lesen müsste. Er war nämlich Vertriebschef eines Unternehmens und war gerade dabei, in Sachen betriebsinterne Weiterbildung was zu organisieren.

Für mich war der Fall damit klar, ich antwortete also frei heraus: „Gibst du mir deine Nummer? Ich ruf dich an.“ Ende der Geschichte: Ich tippte die Nummer in mein Handy ein und rief ihn direkt am Montagmorgen an. Neuen Kunden sonntags am Urinal gewinnen - sowas geht nur mit Fleiß und Spaß an der Sache!

Das Leben bietet dir jede Menge Chancen, es liegt an dir, sie zu erkennen und zu nutzen. Wenn du liebst, was du tust, bekommst du kein Burn-out. Auch dann nicht, wenn du sieben Tage die Woche rund um die Uhr arbeitest. Wenn ich eins in meinem Leben gelernt habe, dann das: Erfolg ist freiwillig. Es liegt an dir, was du aus deinen Chancen machst.

Jeder hat die Wahl. Ich habe mich vor vielen Jahren dafür entschieden, für meine Ziele und Träume alles zu geben - und habe meine Entscheidung nie bereut.

*Martin Limbeck* ist Autor des Buchs *Warum keiner will, dass du nach oben kommst*

...



SPONSORED BY HILTON



SPONSORED BY HILTON



**Welcher Weekender-Typ bist du? Finde heraus, welche Stadt zu dir passt.**

[Vorschau](#)