

Ihr Weg aus dem Burnout

Sie sind dem Burnout nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Ergreifen Sie jetzt die Initiative und machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Lebensfreude.

Dieses Buch ist für alle gedacht, die sich im vorangegangenen Kapitel wiedererkannt haben. Darüber hinaus will es all jenen ein Wegweiser sein, die sich antriebslos und müde erleben.

Über den Autor

Als Hypnosepsychotherapeut und Psychologe mit den postgraduellen Ausbildungen Klinischer und Gesundheitspsychologe führe ich seit vielen Jahren eine Praxis in Baden, südlich von Wien. In meiner Praxis helfe ich täglich Menschen mit Burnout und Ängsten. Sie kommen aus allen Berufssparten und jedes Jahr werden es mehr. Burnout und verwandte Probleme werden immer mehr zur Zivilisationskrankheit.

Das liegt mit daran, dass wir in unserer heutigen Leistungsgesellschaft großem Druck ausgesetzt sind. Diesen kenne ich aus eigener Erfahrung: Nachdem ich mein Psychologiestudium absolviert und in Italien den Dottore (Spezialgebiet: Arbeitspsychologie) verliehen bekommen hatte, zog es mich zunächst nicht in den sozialen, sondern in den wirtschaftlichen Bereich. Der Grund hierfür war ganz einfach: Ich wollte nach den vielen Jahren des Studierens endlich Geld verdienen.

Ich bewarb mich bei Microsoft als Computerspezialist, besuchte die Microsoft Support Academy und arbeitete anschließend fern der Psychologie im Großkundensupport. Meine Leistungen wurden täglich mit zahlreichen Zeiterfassung- und Softwaretools überwacht und

gemessen. Hier lernte ich, was es heißt, unter Druck zu arbeiten.

Nach knappen zwei Jahren wechselte ich von Microsoft München nach Wien ins Management. Es war eine schöne Herausforderung und eine intensive Zeit, in der ich viele Erfahrungen machen durfte, die mir heute sehr helfen, den Druck, der auf meinen Klienten lastet, zu verstehen.

Im Laufe der Jahre wuchs in mir jedoch der Wunsch, meinem Leben einen neuen Sinn zu geben. Und das führte schließlich dazu, dass ich in meinen Vierzigern ein zweites Studium absolvierte, das der Psychotherapie.

Der Beginn Ihrer Reise

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, Ihren Weg aus der Burnout-Krise zu finden. Die im Folgenden beschriebenen Techniken unterstützen Sie, Druck, Unruhe und Anspannung loszuwerden. Leicht verständliche Übungen werden Ihnen helfen, wieder gut zu schlafen. Sie werden mehr Energie, Kraft und Leichtigkeit spüren, generell Ihr Leben wieder mit mehr Freude im Herzen leben und innerlich ruhiger und leichter werden.

Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein wenig Gehirntraining und die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Wenn Sie dafür bereit



sind, hat Ihr Weg aus dem Burnout bereits begonnen.

Lebenskraft und Gesundheit ist nicht eine Tür, die man öffnet und durch die man nur hindurchgehen muss. Ihr Weg aus dem Burnout und zurück in eine gesunde Leichtigkeit ist vielmehr eine Treppe mit vielen Stufen. Jede Stufe bringt Sie wieder ein Stück weiter nach oben. Manche Stufen werden Sie als große Sprünge nach oben erleben, andere als eher kleine. Wir Menschen sind komplex und unterschiedlich. Genauso wie eine Tablette nicht bei allen Menschen genau die gleiche Wirkung zeigt, wirken auch die in diesem Buch beschriebenen Methoden bei jedem leicht unterschiedlich, jedoch in ihrer Gesamtheit herrlich befreiend.

Meiner Erfahrung nach gibt es nicht nur einen einzigen wahren Weg, der Sie zurück in Ihre Kraft bringt. Da Sie sich zurzeit wahrscheinlich eher antriebslos fühlen und sich eine rasche Besserung wünschen, konzentriere ich mich in diesem Buch auf leicht umsetzbare und möglichst konkrete Anleitungen. Ich nenne sie »Wege aus dem Burnout«.

Alles was Sie hier lesen, wird von mir erfolgreich in der Praxis eingesetzt. Über viele Jahre konnte ich die diversen Techniken und Methoden weiter verbessern. Je mehr Wege Sie sich aneignen und je konsequenter Sie diese begehen, desto

rascher werden Sie Ihre Kräfte wiederentdecken.

Ihre ersten Schritte aus dem Burnout machen Sie im Kapitel »Erste Schritte: Orientierung«. Hier erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre momentane Situation besser zu verstehen. Wissen ist Macht und dieses Wissen macht Sie stark im Burnout.

Danach möchte ich Sie dazu einladen, Ihre bewussten und unbewussten Glaubenssätze kritisch zu reflektieren. Sie sind die Basis Ihrer Verhaltensweisen. Wir suchen gemeinsam Glaubensgrundsätze, die Ihnen helfen, sich vor einem Burnout zu schützen oder sich davon zu befreien.

Bitte lesen Sie diese ersten Abschnitte, BEVOR Sie zu den kraftgebenden Anleitungen in den darauffolgenden Kapiteln übergehen. Sie stellen die Basis für alles Weitere dar.

Anschließend lade ich Sie auf viele leicht begehbare Wege, auf eine heilsame und energiebringende Wanderung ein. Sie erlernen Methoden, Ihr Gehirn zu trainieren, mithilfe deren Sie sich Ihre Leichtigkeit zurückholen. Sie erfahren, wie Sie binnen Sekunden zur Ruhe kommen können. Welche Ernährung Ihnen guttut und Ihre Stimmung hebt. Wie Sie zu einer Zeiteinteilung kommen, die Ihnen Energie verschafft. Es gibt wohlthuende Achtsamkeits- und Entspannungs-

methoden und Techniken, mit denen Sie sich besser abgrenzen können. Sie dürfen auch gespannt sein auf raffinierte Selbstmotivationsmethoden, von der Bewusstmachung kraftraubender Glaubenssätze über die Anwendung neurolinguistischer Tricks, um Ihre Probleme schrumpfen zu lassen, bis hin zur machtvollen Anwendung der Suggestion. Leicht anwendbare Methoden, mit denen Sie wieder erleichtert durchstarten werden.

Hiermit lade ich Sie herzlich ein, Ihre bevorzugten Wege zurück in Ihre Kraft und Leichtigkeit zu finden!

Viel Kraft und Lebensfreude,
wünscht Ihnen

Mag. Roland König, Hypnosepsychotherapeut, Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe

<http://www.insglueck.at>

Allein aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde darauf verzichtet, neben den männlichen auch die weiblichen Personenbezeichnungen zu verwenden. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen. Über Feedback und eventuelle Fragen und Anregungen für ein weiteres Buch freue ich mich sehr. Gerne lese ich Ihr Schreiben unter: feedback@insglueck.at



Erste Schritte: Orientierung

Wenn Sie ein Ziel erreichen möchten, ist es wichtig zu wissen, wo Sie sich gerade befinden. Diese erste Orientierung ist der Beginn Ihrer Reise zurück in Ihre Kraft.

Vielleicht überrascht es Sie, dass ich den Weg zum Arzt sowie die Frage, warum es gerade Sie erwischt hat, als erste Schritte aus der Erschöpfung bezeichne. Aber bedenken Sie: Wenn Sie sich auf unbekanntem Gebiet befinden, werden Sie sich wahrscheinlich erst einmal eine Karte besorgen und Ihren derzeitigen Standort ermitteln. Meist wirkt es beruhigend, zu sehen, welche Wege einen an den aktuellen Ort geführt haben und wo man sich eigentlich gerade befindet.

Haben Sie sich dieses Wissen angeeignet, werden Sie nach optimalen Wegen suchen, die Sie an Ihr gewünschtes Ziel bringen. Ab Weg 5 geht es los mit konkreten Methoden und Anleitungen, die Sie zurück in Ihre Kraft und Leichtigkeit führen.

Weg 1: Besuchen Sie Ihren Arzt

Nicht jede Erschöpfung ist automatisch einem Burnout zuzuordnen. Körperliche Symptome können viele Ursachen haben und es gilt abzuklären, ob nicht eine körperliche Erkrankung für Ihre Beschwerden mitverantwortlich ist, die einer entsprechenden medizinischen Behandlung bedarf. Wenn Sie also bereits seit längerer Zeit unter anhaltenden Schlafstörungen oder körperlichen Beschwerden wie massiver Erschöpfung, Kopfwahl, Übelkeit, Schwindel und Rückenschmerzen leiden, empfehle ich Ihnen daher, Ihren Hausarzt aufzusuchen. Symptome, die häufiger auftreten oder länger andauern, sollten Sie unbedingt abklären lassen.

Möglicherweise kann Ihr Arzt jedoch keine körperlichen Ursachen für Ihre Symptome finden. Stattdessen beglückt er Sie mit Rückmeldungen wie »Hatten Sie in letzter Zeit viel Stress?« oder »Vielleicht sollten Sie einmal kürzer treten«. Dies deutet darauf hin, dass Sie sich übernommen haben und eventuell bereits auf dem besten Weg in ein Burnout sind.

Nahezu jede körperliche Krankheit wird in hohem Ausmaß durch Ihre Psyche mitbeeinflusst. Selbst an der Abwehr von Schnupfen ist Ihre Psyche maßgeblich beteiligt. So wurde in Studien festgestellt, dass Verliebte resistenter gegen Erkältungen sind. Ihr Immunsystem funktioniert besonders gut. Depressive und gestresste Menschen hingegen sind besonders anfällig für Krankheiten. Aufgrund ihres schlechten psychischen Zustandes ist auch ihre Immunabwehr reduziert.

Ihr Körper ist ein sehr komplexes System, welches ständig der Herausforderung gegenübersteht, Belastungen von außen zu kompensieren. Dies klappt bei einem gesunden Körper und einem ausgeruhten Geist hervorragend. Stehen Sie jedoch zu lange unter Stress, gelingt Ihrem Körper und Ihrer Psyche diese Kompensation nicht mehr. Personen, die zu lange Stress ausgesetzt sind, verlieren zunehmend ihre Fähigkeit, sich an die Herausforderungen der Umwelt anzupassen.

Menschen verfügen über erstaunliche Energiereserven. Wahrscheinlich haben

Sie gar nicht gemerkt, dass Ihnen langsam, aber sicher die Kräfte ausgehen. Oder Sie wollten es nicht wahrhaben. Symptome wie Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und Magenprobleme sind Hilfeschreie Ihres Körpers: eine Aufforderung Ihres Unbewussten, doch endlich etwas gegen diese Dauerbelastung zu unternehmen.

Sollte der Arzt keine organischen Ursachen für Ihre Probleme finden, bleibt die Tatsache, dass Sie sich nicht fit fühlen. Negieren Sie diese Tatsache nicht, denn dadurch verleugnen Sie sich selbst. Sie fühlen sich nicht gut, weil Sie innerlich leiden. Und vielleicht sind Sie selbst die Ursache – weil Sie schon seit längerer Zeit viel zu wenig auf Ihre eigenen Bedürfnisse hören. Wenn Sie mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen nicht mehr im Dialog sind, erzeugt dies Stress. Ihr Körper versucht, Sie zu warnen, dass Sie bereits auf Reserve laufen und es Zeit ist, Kraft zu tanken.

Machen Sie bitte nicht den Fehler, Ihre Burnout-Symptome nur mit Medikamenten zu betäuben. Die Gefahr, dass Sie dadurch Ihre eigenen Bedürfnisse verdrängen, ist zu groß, und das »dicke Ende« folgt meist auf dem Fuß, da das Problem nicht wirklich behoben, sondern nur aufgeschoben wurde. Für den Heilungsprozess ist es wichtig, die Ursachen für die Symptome zu finden. Nur dann können Sie sich auf Dauer von Ihrem Leidensdruck befreien.

Weg 2: Warum hat es gerade mich erwischt?

Bluthochdruck, Gastritis, Bandscheibenvorfall, Verspannungen und Tinnitus scheinen auf den ersten Blick rein körperlichen Ursprungs zu sein. Jedoch sind sie typisch für Personen, die zu lange unter Stress gestanden haben.

Die Art und Weise, wie Sie Ihre Umwelt wahrnehmen und wie Sie Ihre Prioritäten setzen, trägt entscheidend zur Entstehung körperlicher Krankheiten bei. Die Verdrängung eigener Bedürfnisse führt zu innerem Stress, welcher, wenn er chronisch ist, dazu führen kann, dass sich Ihre Blutgefäße zunehmend verengen. Damit Ihr Kreislauf weiterhin stabil bleibt, braucht Ihr Herz mehr Kraft, um das Blut durch Ihre verengten Gefäße zu pumpen, und in der Folge leiden Sie unter Bluthochdruck. Man wird durch das Hinunterschlucken eigener Bedürfnisse zunehmend sauer und gereizt, woraufhin auch der Magen sauer wird. Zu viel Magensäure führt zu Gastritis. Wenn Sie den Kontakt zu Ihren eigenen Bedürfnissen verlieren, verspannt sich Ihre Muskulatur, so wie Sie Ihre Fäuste vor dem Kampf ballen. Nicht selten führen dauerhafte Muskelspannungen zu einem Bandscheibenvorfall. Der unbewusste Krankheitsgewinn: Sie können nicht mehr so viel leisten und dürfen sich daher endlich ausruhen. All die oben genannten Diagnosen, und Tinnitus ganz besonders, sollten als möglicher Hilferuf

des Unbewussten gesehen werden, im Sinne von: »He! Ich kann nicht mehr! Hör endlich auf deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse!« Und das ist der Grund, aus dem viele ein Burnout erleiden: Sie haben den Kontakt mit ihrem inneren Selbst zumindest teilweise verloren.

Sofern Sie über genügend Kraft und Neugier verfügen, wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, sich grundlegendes Wissen zum Thema Burnout anzueignen. Auf den kommenden Seiten erfahren Sie, was Burnout eigentlich genau ist, und können dadurch herausfinden, warum es gerade Sie getroffen hat. Dieses Wissen wird Ihnen helfen, Ihre derzeitige Situation und die Entstehung eines Burnouts besser zu verstehen und zu akzeptieren.

Menschen, die in ein Burnout geraten, sind nicht faul. Im Gegenteil, sie sind aus irgendeinem unbewussten Grund zu sehr um die anderen und zu wenig um sich selbst bemüht.

Was ist Burnout eigentlich genau?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Burnout keine eigenständige Krankheit, sondern ein Problem »mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensführung«. Zusammengefasst handelt es sich beim Burnout um einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand nach einem vorangegangenen Prozess hoher Arbeitsbelastung, Stress und/oder Selbstüberfor-

derung (Großes Wörterbuch Psychologie; Compact, 2007).

Ein Burnout ist kein Zustand, der plötzlich eintritt, als wäre ein Schalter umgelegt worden. Es entsteht in einem langen Prozess, der durchaus Jahrzehnte dauern kann. Wir können hier auch von Entwicklungsstufen mit zunehmender Intensität sprechen.

Ist »Burnout« ein Modewort für faule Menschen?

Menschen, die noch nie ein Burnout hatten, neigen dazu, Betroffene als Sozialchmarotzer zu sehen. Meist können sie nicht nachvollziehen, dass ein scheinbar gesunder Mensch, ohne Fieber und ohne Knochenbrüche, seine Arbeit nicht mehr verrichten kann. In ihren Augen lassen sich die Burnout-Patienten zu Unrecht hängen, sollten sich einfach zusammenreißen und sich nicht so haben. Müde sind wir doch alle mal! Einfach bei körperlicher Gesundheit nicht arbeiten und von Sozialleistungen profitieren ist für die Kritiker inakzeptabel.

Doch die Realität sieht anders aus. Niemand gerät in Verzückung, wenn bei ihm ein Burnout diagnostiziert wird. Bisher habe ich jedenfalls noch niemanden erlebt, der sich darüber freute. Im Gegenteil, die Betroffenen leiden sehr darunter, dass sie ihren Arbeitsalltag nicht oder nur unter großem Kraftaufwand bewältigen können.

Personen, die unter einem Burnout leiden, sind durchgehend besonders fleißige und leistungsbereite Menschen. Gerade ihr ausgeprägtes Verlangen, sich durch Leistung zu profilieren, hat sie ja ins Burnout gesteuert. Die Tatsache, dass sie nicht mehr fähig sind, ihre Arbeit in gewohnter Weise zu verrichten, fühlt sich für sie furchtbar an. Sie empfinden keine Freude darüber, dass sie aufgrund eines Burnouts zu Hause bleiben müssen. Ganz im Gegenteil, das Gefühl, nichts mehr leisten zu können und damit – aus ihrer Sicht – nichts wert zu sein, führt häufig in eine Depression. Aus diesem Grund versuchen viele Betroffene, ihr Burnout geheim zu halten. Ihre Krankheit ist ihnen peinlich.

Jemand, der ein Burnout erleidet – leidet.

Aufgrund ihrer derzeitigen Unfähigkeit, ihre Arbeit bravourös zu meistern, beginnen die Betroffenen, an ihren Fähigkeiten und an sich selbst zu zweifeln. Sie laufen zwar schon länger auf Reserve, doch sie kämpfen um ihre Arbeit bis zum Umfallen. Sie möchten sich und den anderen beweisen, dass man sich auf sie verlassen kann. Insbesondere, da die meisten davon überzeugt sind: »Nur jemand, der etwas leistet, ist etwas wert!«

Burnout trifft überwiegend jene Menschen, die sich zu sehr für andere verausgaben. Es ist schrecklich für sie, nicht mehr in gewohnter Weise funktionieren zu können. Der Gedanke, ihre

Mitarbeiter oder ihren Chef im Stich zu lassen, löst Selbstvorwürfe und Verzweiflung aus. Viele beginnen, sich für ihre Erschöpfungszustände zu verachten. Sie verschlimmern ihre Situation durch diese Selbstvorwürfe und Selbstzerfleischung ob ihrer »Unfähigkeit«. Dazu kommt die Angst vor Kündigung oder dass die Firma ohne ihr Mitwirken einen beträchtlichen Schaden erleidet. Und alle beschäftigen vor allem zwei Fragen:

»Wie lange fühle ich mich noch so kraftlos und leer?«

»Wann bin ich endlich wieder gesund und kann wieder arbeiten gehen?«

Sie sehen, Menschen mit Burnout sind keine Faulpelze. Sie sind keine Sozial-schmarotzer. Ganz im Gegenteil, es handelt sich um äußerst leistungswillige Personen. Nur Menschen, die für ihre Arbeit Feuer und Flamme waren – die einmal gebrannt haben –, können ausbrennen und in ein Burnout rutschen. Wohingegen Menschen, die neben der Arbeit ausreichend auf ihr eigenes Wohlbefinden achten und sich nicht übernehmen, kaum ein Burnout erleiden.

Warum trifft es gerade mich?

Sie fragen sich vermutlich: »Warum leide gerade ich unter diesen Symptomen?« Selbst wenn Sie den Stress in Ihrem Leben als Ursache erkennen, können Sie Ihren eigenen Anteil an der Situation

vielleicht noch nicht wahrnehmen. Denn was können Sie dafür, wenn die Arbeitsbedingungen so fordernd sind?

Wenn es Ihnen jedoch gelingt, Ursachen für Ihre Erschöpfung in Ihren eigenen Glaubensmustern und Ihrem Verhalten zu finden, befinden Sie sich bereits auf einem heilenden Weg zurück in Ihre Gesundheit. Es gibt Gründe dafür, dass Sie ein Burnout erleiden, und diese liegen nicht nur in Ihrer (Arbeits-)Umgebung. Ein Burnout, so unangenehm diese Erkenntnis ist, ist »selbstgemacht«.

Den meisten fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie unterwegs in ein Burnout sind. Schließlich kennen sie sich als leistungsstarken und fleißigen Menschen. Und mit Einsatz und Selbstdisziplin haben sie bisher noch so ziemlich alles geschafft. Vielleicht, und natürlich, ohne sich dessen bewusst zu sein oder sich dessen bewusst sein zu wollen, arbeiten sie seit einiger Zeit viel zu viel für andere und kümmern sich viel zu wenig um sich selbst. Ihre eigenen Bedürfnisse spielen eine viel zu kleine Rolle.

Und solch ein altruistisches Verhalten zieht das Burnout an. Ihr Unterbewusstsein macht sich Sorgen um Sie und versucht, Sie mit Burnout-Symptomen von Ihrem übertriebenen Leistungshunger abzubringen. Es will Sie warnen und davor schützen, zu viel Kraft zu verlieren.



Das Burnout hat erkannt, dass Sie sich zu wenig um sich selbst kümmern. Und es kommt näher und wächst an Ihrem Bestreben, allen alles recht zu machen.

Und das ist gut so. Es zwingt Sie zunehmend, mehr auf sich selbst zu achten. Sie haben nur dieses Leben. Und da wäre es doch furchtbar, wenn Sie irgendwann sagen müssten: »Eigentlich habe ich nie gelebt. Ich war immer nur für die anderen da.«

Zusammenfassung

Sie fühlen sich schon seit längerer Zeit schlecht. Sie leiden an körperlichen Be-

schwerden und Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Anspannung und Unruhe. Vielleicht trifft nur einiges auf Sie zu, vielleicht alles. Nehmen Sie diese Symptome ernst! Konsultieren Sie einen Arzt und schließen Sie organische Ursachen aus.

Machen Sie sich klar, dass ein Burnout nichts mit Faulheit oder Unfähigkeit zu tun hat. Ihre Symptome sind mit hoher Wahrscheinlichkeit der Versuch Ihres Körpers und Ihres Unterbewusstseins, Ihnen mitzuteilen, dass Sie sich überfordert und überlastet haben. Sie haben zu wenig auf Ihre Bedürfnisse gehört. Hören Sie auf die Hilferufe – und begeben Sie sich auf den Weg zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben.