

Inhalt

Seite

Beweggründe für dieses Buch	08
Danke	11
Wie geht es eigentlich ...?	12
01. Suchen Sie sich im Außen einen Ratgeber, eine Vertrauensperson	16
02. Pflegen oder erneuern Sie Kontakte nach außen	17
03. Nutzen Sie Ihren inneren Ratgeber	19
04. Haben Sie den Mut, die eigenen Emotionen abzuladen	22
05. Lernen Sie, Nein zu sagen – grenzen Sie sich ab	25
06. Nehmen Sie sich Zeit für sich	28
07. Pflegen Sie einen guten Umgang mit sich selbst	32
08. Nutzen Sie Ihre inneren Dialoge für sich	33
09. Gestalten Sie Ihre inneren Bilder energiegelbend	35
10. Beobachten Sie Ihren Aufmerksamkeitsfokus	38
11. Identifizieren Sie Ihre Denkmuster	40
12. Erkennen Sie Ihr Lebenskript	45
13. Betreiben Sie Gedankenhygiene – am besten täglich	47
14. Steuern Sie Ihren Zustand aktiv selbst	50
15. Agieren Sie, anstatt immer nur zu reagieren	55
16. Identifizieren Sie Ihre Energieräuber	57
17. Erkennen Sie Ihre Stressmuster	59
18. Profitieren Sie vom Salutogenese-Modell	66
19. Seien Sie ein Stehaufmännchen – trainieren Sie Ihre Resilienz	69
20. Entdecken Sie Ihre Ressourcen neu	70
21. Leben Sie Ihre eigenen Werte	72
22. Streben Sie Ihre eigenen Ziele an	75

23. Setzen Sie Ihre Prioritäten neu	80
24. Erkennen Sie den Sinn Ihres Lebens	82
25. Suchen Sie Herausforderungen und nehmen Sie sie bewusst an	84
26. Nutzen Sie das Zeit-Balance-Modell	86
27. Managen Sie Ihre Zeit selbst	93
28. Legen Sie großen Wert auf Ihre Ernährung	96
29. Gönnen Sie sich genügend Schlaf	97
30. Finden Sie Ihre wirksame Entspannungstechnik	98
31. Profitieren Sie vom Achtsamkeitstraining	99
32. Integrieren Sie Mentaltechniken in Ihren Alltag	101
33. Nutzen Sie Rituale und Gewohnheiten	102
34. Schreiben Sie Ihre eigene Pflegeanleitung	104
35. Lernen Sie aus der derzeitigen Situation – schärfen Sie Ihren Blick	106
36. Betrachten Sie Ihr Leben einmal rückwärts	108
37. Kommen Sie wieder in Bewegung	109
Resümee	122
Literatur	125
Kontakt	126
Zur Autorin	127
Weitere Veröffentlichungen	128

Wie geht es eigentlich ...?

„Wie geht es eigentlich deinem Mann?“ – „Was macht denn eigentlich deine Frau?“ – „Geht es deinem Sohn besser?“ – „Hat deine Tochter endlich die Kurve gekriegt?“ All dies sind Fragen, die das persönliche und ganz nahe Umfeld von Burn-out-Betroffenen, also der Partner oder auch die Freunde und Kollegen, irgendwann nicht mehr hören kann. Mehr noch, am liebsten würden diese Menschen anfangen zu schreien. Zu schreien: „Hallo, frag mich mal irgendjemand, wie es mir geht? Wie ich damit klarkomme, immer Verständnis zu haben, immer stark zu sein? Nach außen ‚Wir schaffen das schon‘ zu spiegeln, obwohl es mich innerlich fast zerreißt?“ Fragt mich mal einer, wie ich als Partner damit zurechtkomme, vor den Eltern, den Kindern, den Verwandten, den Freunden, zu zeigen, dass es doch selbstverständlich ist, für den Partner und die Kinder da zu sein? Sie zu begleiten. Wie heißt es doch so schön: „... in guten und in schlechten Zeiten.“

Schlimm ist, es manchmal sozusagen von außen noch als Aufgabe aufgetragen zu bekommen, dass es die Pflicht ist, für den anderen da zu sein – als ob dies nicht selbstverständlich wäre! Doch wer ist für – ich möchte es einmal das betroffene Umfeld nennen – da? Wenn ein solcher Mensch sich unsäglich allein fühlt? Allein in einer Partnerschaft. Allein, weil der Partner wegen des Burn-outs fast nur noch mit sich selbst beschäftigt ist. Allein mit den Gewissensbissen: „Ich darf doch jetzt nicht sauer auf meinen Partner sein. Er macht das doch nicht extra und leidet doch selbst genug.“ Wer ist da, wenn man zum zigtausendsten Mal zuhört, wie der Burn-out-Betroffene doch immer wieder das Gleiche erzählt, und man davonrennen möchte, weil man es nicht mehr hören kann? Wer hilft einem dabei, die Enttäuschung zu verarbeiten, wenn zum wiederholten Mal ein Treffen mit Freunden, ein Kino- oder Theaterbesuch oder sogar ein Urlaub abgesagt werden muss, weil es dem Erkrankten nicht gut geht? Wenn das Privatleben und auch die Sexualität auf der Strecke bleiben?

Wer ist für das betroffene Umfeld denn wirklich da? Zugegeben, die Außenwelt hat auch nicht immer eine Chance, überhaupt für das betroffene Umfeld da zu sein, denn meist wird ja gerade von den Menschen im engsten

03. Nutzen Sie Ihren inneren Ratgeber

Geht es Ihnen ähnlich, wie es ein Aphorismus Ödön von Horváths beschreibt: *„Eigentlich bin ich ganz anders, nur komm ich so selten dazu.“* Werden Sie zu Ihrem eigenen inneren Ratgeber. Hier geht es darum, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Wer bin ich? – Was tut mir gut? – Wer tut mir gut? – Was brauche ich? – Was will ich? – Von wem? – Wann? – Wo? In diesen Ausnahmesituationen ist es wichtiger denn je, zu schauen, was genau Sie brauchen, um Kraft zu tanken. Viele Menschen haben gerade in solch enormen Belastungssituationen den Zugang zu sich verloren und wissen gar nicht mehr, was ihnen guttut. Sie sind so in ihrer Alltagsmühle gefangen, dass sie nur noch schauen, wie sie den Alltag irgendwie bewältigt bekommen. Wie können Sie Ihr Gespür für sich wieder finden? Lesen Sie dazu einmal diese Geschichte von *Anthony de Mello*:

Wer bist Du?

*Es war einmal eine Frau, die im Koma lag. So lag sie lange.
Doch dann erschien es ihr, als sei sie schon tot, als wäre sie im Himmel
und stände nun vor einem Richterstuhl.*

„Wer bist du?“, fragte eine Stimme.

„Ich bin die Frau des Bürgermeisters“, antwortete die Frau.

„Ich habe nicht gefragt, wessen Ehefrau du bist, sondern, wer du bist.“

„Ich bin die Mutter von vier Kindern.“

„Ich habe nicht gefragt, wessen Mutter du bist, sondern, wer du bist.“

„Ich bin eine Lehrerin.“

„Ich habe auch nicht nach deinem Beruf gefragt, sondern, wer du bist.“

„Ich bin Christin.“

„Ich habe nicht nach deiner Religion gefragt, sondern, wer du bist.“

Und so ging es immer weiter. Alles, was die Frau erwiderte, schien keine befriedigende Antwort auf die Frage „Wer bist du?“ zu sein.

Irgendwann erwachte die Frau aus ihrem Koma und wurde wieder gesund. Sie beschloss, nun herauszufinden, wer sie war.

Und darin lag der ganze Unterschied.

Ein guter Ansatz, sich selbst wieder ein wenig näher zu kommen, ist die Reflexion, beispielsweise die Erinnerung an ein ganz besonderes Ereignis. Ein Ereignis, bei dem Sie für sich das Gefühl hatten, Sie selbst zu sein. Bei dem Sie sagen, da habe ich mich rundherum wohlfühlt. Da war ich so, wie ich denke, dass ich bin. Das kann im sportlichen Bereich, im privaten oder im beruflichen Bereich, wo auch immer gewesen sein. Allein oder mit anderen erlebt – Hauptsache, Sie hatten das Gefühl, es war Ihr Ding.

Und dann schauen Sie sich diese Situation einmal etwas genauer an. Als Erstes geht es um die Aussage: **Was ich brauche!** Hier geht es unter anderem um ganz individuelle Bedürfnisse. Vielleicht erkennen Sie spezielle Lebensmotive oder auch Antreiber wie Anerkennung, körperliche Aktivität, Ruhe und Zeit für sich selbst, Entscheidungsfreiraum oder was auch immer. Kommen Sie sich selbst auf die Schliche, was genau ermöglicht hat, dass diese erinnerte Situation einfach so erfüllend für Sie sein konnte. Es kann sein, dass es Ihnen besonders gutgetan hat, etwas Außergewöhnliches mit jemandem gemeinsam zu erleben oder aber sich selbst wieder zu spüren, sich lebendig zu fühlen. Oder auch, mal wieder ein Ziel gehabt zu haben, und vor allem, es auch erreicht zu haben. Je detaillierter Sie die Situation analysieren, umso mehr werden Sie über sich erfahren. Sie werden wieder Experte für sich selbst, wissen, was Ihnen guttut, wann und von wem. Und, auch wichtig, in welchem Maße. Denn auch hier gilt die Aussage von Hippokrates: „Ob etwas Gift oder Heilmittel ist, bestimmt allein die Dosis.“

Nun geht es weiter mit der Aussage: **Was ich will!** Ja, Sie lesen richtig, was ich will, nicht, was ich möchte. Manchmal ist es an der Zeit, auch mal wieder etwas fordernder zu sein, mehr Nachdruck in etwas zu legen. Denn Ihr Umfeld und auch Sie selbst sind seit 20, 30, 40 oder mehr Jahren im ähnlichen Rhythmus und mit immer wiederkehrenden Gewohnheiten

unterwegs. Daher gehen alle in Ihrem Umfeld davon aus, dass es so, wie es ist, in Ordnung ist. Soll nun, warum auch immer, etwas verändert werden, so muss dies schon mal mit Nachdruck eingefordert werden, da ansonsten die Gefahr besteht, ganz schnell wieder in die alte Leier zurückzufallen – schließlich ist das doch so bequem.

Wenn Sie also nun im ersten Schritt herausgefunden haben, was Sie brauchen, wird es jetzt schon ein wenig leichter sein, zu notieren, was Sie wollen, denn dies ergibt sich daraus und dennoch ist es nicht das Gleiche, sondern ein weiterer Schritt zu sich selbst. Angenommen, Sie haben festgestellt, dass das Besondere an Ihrer erfüllten Situation war, dass Sie dies mit jemandem zusammen erleben konnten, so könnte daraus resultieren, dass Sie beispielsweise auch im Berufsleben einen Geschäftspartner an Ihrer Seite wünschen. Vielleicht ist Ihnen aber auch bewusst geworden, dass Sie Neues erfahren wollen, sei es durch Reisen oder neue Projekte, da Sie Ihre Neugierde wieder gespürt haben. Notieren Sie die Dinge, die Ihnen spontan einfallen, hören Sie nach innen und lesen Sie sie dann laut vor. Sie werden schon merken, ob da in Ihnen was anspringt, ob Sie sozusagen auf dem richtigen Dampfer sind. Trauen Sie sich!

Und nun kommt noch eine ganz wichtige Aussage: **Was ich nicht will!** Rein logisch betrachtet könnte man jetzt das Gegenteil von dem soeben Gefundenen hinschreiben, doch der Ansatz ist ein anderer. Manchen Menschen wird erst dann bewusst, was sie eigentlich wollen, wenn sie all das einmal rausgelassen haben, was sie eigentlich nicht wollen. Im Zusammenhang mit Burn-out kommen oftmals Aussagen wie: „Ich will nicht mehr allein in der Partnerschaft sein.“ – „Ich will nicht mehr ständig die A-Karte haben.“ – „Ich will nicht mehr emotional eingesperrt sein.“ – „Ich will nicht mehr passiv sein.“ ... Und auch hier ist es wichtig, all das, was sich aufgestaut hat, rauszulassen, den Weg frei zu machen für neue Gedanken, Gefühle und auch Wege. Sie werden merken, es tut gut, es befreit!

Und einen ganz besonderen inneren Ratgeber haben wir alle: unsere innere Stimme. Kennen Sie sie? Lernen Sie, ihr wieder zuzuhören. Meist hat sie schon lange, bevor es Ihnen schlecht ging, Signale ausgesandt. Trauen und vertrauen Sie ihr.

07. Pflegen Sie einen guten Umgang mit sich selbst

Anthony de Mello erzählt eine Geschichte, die es auf den Punkt bringt:

Ein Geschäftsmann kam zum Meister und wollte von ihm wissen, was das Geheimnis eines erfolgreichen Lebens sei. Da sagte der Meister: „Mach jeden Tag einen Menschen glücklich.“ Nach einer Pause fügte er hinzu: „... selbst wenn dieser Mensch du selbst bist.“ Und ein wenig später ergänzte er: „Vor allem, wenn dieser Mensch du selbst bist.“

Wir können nur geben, wenn wir auch nehmen. Wir brauchen die Zuwendung von anderen. Wir brauchen aber vor allem auch unsere eigene Zuwendung. Gut zu sich selbst zu sein heißt zuerst einmal, sich selbst so anzunehmen, wie man ist. Gerade in diesen schwierigen Situationen die Gedanken und Gefühle anzunehmen, dass man manches Mal gerne weglaufen würde oder noch was ganz anderes tun.

Ein guter Ansatz könnte da bei den inneren Dialogen sein. Mehr darüber finden Sie im Kapitel über innere Dialoge. Denn mit niemandem auf der Welt sprechen wir so viel wie mit uns selbst – und in welchem Ton, mit welchen Worten sprechen wir oft genug mit uns? Würden wir anderen Menschen erlauben, so mit uns umzugehen, oder hätten wir da nicht schon lange einen Stopp gesetzt und gesagt: „In dem Ton brauchen wir beide erst gar nicht miteinander zu reden!“ Wie sollen wir in einem guten Zustand sein, wo soll die Energie herkommen, wenn wir alle Leitungen selbst kappen? Wenn Sie wieder lernen, mit sich selbst wertschätzend umzugehen, kann der Energiehaushalt sich wieder füllen, von innen. Wie heißt es schon in der Bibel: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Muss ich aber nicht dafür mich selbst erst einmal lieben oder zumindest wertschätzend mit mir umgehen? Geben Sie sich selbst Wertschätzung und innere Anerkennung für das, was Sie tagtäglich leisten. Und es ist eine bemerkenswerte und nicht messbare Leistung, den Alltag mit einem Burn-out-Betroffenen oder anderen Erkrankten zu meistern. Bleibt mir nur zu sagen: „Chapeau!“

Dieses Buch ist ein Wegweiser.

Es soll all denjenigen helfen, wieder Kraft zu schöpfen, die im nahen Umfeld eines Menschen leben, der an Burn-out oder einer anderen persönlichkeitsverändernden Krankheit leidet.

Denn genau diesen Menschen, die sich teilweise aufopfern, Respekt und Anerkennung zu zollen, jedoch auch wichtiges Handwerkszeug zu geben, dass sie gesund bleiben, ist das Anliegen der Autorin.

Weiterhin soll dieses Buch den Betroffenen, den Angehörigen wie auch einfach nur allen Interessierten Input geben, wie und woran man erkennen kann, ob man selbst oder jemand anderes auf dem besten Weg in ein Burn-out ist oder vielleicht schon mittendrin steckt.



Nehmen Sie sich einmal Zeit inne zu halten, zu reflektieren und Ihren eigenen Weg zu sehen und auch zu gehen. Denn Gesundheit ist unser höchstes Gut.

Bleiben oder werden Sie gesund.