

Aus dem **BURNOUT** wachsen

**Kleine große Tipps
gegen Burnout**

**Dr. rer. medic. Dipl.-Psych.
Nicole Altenburg**

**inspiriert von
Dr. Winfried Bachmann**



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	11	Tipp 3 – Synchronisieren Sie sich mit Ihrem natürlichen Takt!	63
Bevor Sie und ich beginnen ...	13	Tipp 4 – Konsumieren Sie nicht täglich Nachrichten!	67
Einleitung	17	Tipp 5 – Begrenzen Sie Unangenehmes!	69
Kleiner Exkurs: Menschen und Bäume haben eine (Lebens-) Geschichte	20	Tipp 6 – Dressieren Sie Ihre eigenen Affen!	71
Ein Burnout entwickeln vor allem Diamant-Menschen!	24	Tipp 7 – Schenken Sie Ihrem Willen Kraft und Erholung!	76
Was ist ein Burnout?	31	Tipp 8 – Aktivieren Sie Ressourcen!	79
Die Kerze, die an beiden Enden brennt	31	Tipp 9 – Vertrauen Sie den Signalen Ihres Körpers!	82
Gibt es Burnout überhaupt?	32	Tipp 10 – Balancieren Sie Ihre Energie in allen Bereichen!	86
Und was ist nun ein Burnout?	35	Tipp 11 – Misten Sie aus! Lassen Sie los!	89
Wie entsteht ein Burnout?	38	Tipp 12 – Setzen Sie das Wesentliche auf Poleposition!	93
Unterschiede zwischen Depressionen und Burnout	41	Tipp 13 – Gehen Sie in den Flugmodus!	97
Therapie von Burnout und Depression	42	Tipp 14 – Erhalten Sie sich Tankstellen und Auszeiten!	101
Pflanz-Anleitung – wir züchten uns ein Burnout	44	Tipp 15 – Setzen Sie ein Ende vor einen neuen Anfang!	103
23 kleine „große“ Tipps gegen Überforderungsgefühle und Burnout-Symptome	53	Tipp 16 – Tauchen Sie nicht immer Tiefsee, sondern schnorcheln Sie lieber!	108
Kleine Tipps – große Hebel	53	Tipp 17 – Nehmen Sie den Fokus fest in den Blick!	110
Gebrauchsanweisung zu den Tipps – die drei Fragen	54	Tipp 18 – Nutzen Sie therapeutisches Schreiben!	113
Tipp 1 – Kriselda oder Burnoutsaurus rex?	56	Tipp 19 – Schaffen Sie sorgenfreie Zonen!	116
Tipp 2 – Füllen Sie Ihr Glas halb voll!	59	Tipp 20 – Steigen Sie aus dem Hamsterrad aus!	119
		Tipp 21 – Weniger ist mehr – verfolgen Sie einen Streak!	122
		Tipp 22 – Setzen Sie auf Psychohygiene!	124
		Tipp 23 – Do It NOW!	126



Einleitung

Worum geht es in diesem Buch?

„Habe ich (schon) ein Burnout?“

„Ist das eine Depression? Ich denke, es könnte eine Depression sein.“

„Was soll ich tun? Ich kann doch nicht einfach weglafen. Das ist mein Leben!“

Diese Fragen begegneten und begegnen mir immer wieder.

Ich möchte gerne mit Ihnen gemeinsam einen kleinen Spaziergang unternehmen und dabei klären:

- * Was ist ein Burnout? Wie sieht es aus?
- * Fühlt es sich für alle Menschen gleich an?
- * Und wie könnte man sich unbewusst eines „pflanzen“?
- * Wodurch unterscheidet sich ein Burnout von einer Depression?
- * Wo hat es seine Wurzeln? Wie entsteht und verläuft es?
- * Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
und vor allem:
- * Wie können Sie mit kleinen „großen“ Tipps diesem „Unkraut“ rechtzeitig und nachhaltig vorbeugen oder einfacher damit umgehen?

Es ist dabei gleich, an welcher Stelle Sie sich befinden – ob noch vorsorglich weit weg oder schon mittendrin, dort, wo sich die Krise bereits zeigt.

Starten Sie jetzt!

Es geht dabei nicht um die Suche von Ursachen oder „schnelle“ Problemlösungen. Es geht um SIE! Sie können mit nur drei Fragen ganz individuell erfassen, welche Tipps Sie ausprobieren möchten.

Aus der Praxis weiß ich, dass zwar jedes Burnout individuell ist, aber dass bei jedem mindestens zwei Bereiche „brennen“ müssen.

Wenn es im Beruf gut läuft, voller Wertschätzung mit unterstützenden Kollegen, einem fördernden Chef, inspirierenden Kunden, angemessener Vergütung, ausreichender Zeit und ohne Druck, dann kann eine private Krise leichter abgefangen werden – egal, ob es sich um eine Affäre des Partners/der Partnerin, die Erkrankung eines Kindes, die Pflege von Angehörigen oder andere Herausforderungen handelt.

Wenn es privat gut läuft mit familiärem Zusammenhalt, offenen Ohren, gegenseitiger Unterstützung und Arbeitsteilung, Wertschätzung der häuslich zu erledigenden Pflichten, wunderschönen Familien-Zeiten oder Urlauben, dann kann eine berufliche Herausforderung wie etwa Überbelastung, zahlreiche Kollegen im Krankenstand, Zeitdruck, „Arbeit für den Papierkorb“, Kurzarbeit oder Ähnliches leichter abgefangen werden.

„Brennt“ es jedoch an beiden Enden, dann dauert es nicht lange, bis sich ein Burnout den Weg gebahnt hat.

Es gibt ein Modell, das ich in meiner Praxis verwende. Hier schaue ich mir gemeinsam mit meinen Patienten sieben Bereiche/Säulen individuell an:

- * (Haus-)Arbeit
- * freie Zeit
- * Herkunftsfamilie
- * eigene Familie (Partner und evtl. Kinder/Haustiere)
- * soziale Kontakte (Freunde und Bekannte)
- * das ICH und die Selbstverwirklichung
- * sowie den „Akku“.

Bei einem Burnout ist nicht nur einer dieser Bereiche ungünstig „bewässert, gedüngt und versorgt“, sondern es sind mehrere Bereiche miteinander „verwachsen“.

Kleiner Exkurs: Menschen und Bäume haben eine (Lebens-)Geschichte

Jeder Mensch ist wie ein Baum (siehe Abbildung 1).

Die Wurzeln sind seine Biografie, der Stamm seine Person und Persönlichkeit und die Äste stellen seine aktuelle Lebenssituation (unter anderem aus den vorne genannten Bereichen) dar.

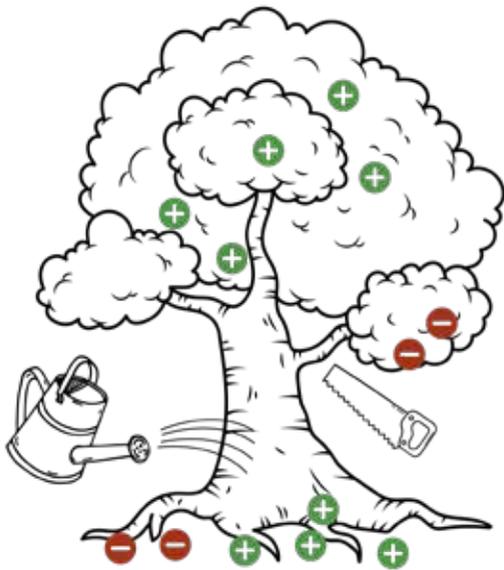


Abbildung 1

Wenn nun aus den vielen kräftigen Ästen einer herausbricht oder problematisch wird, so wollen viele, dass dieser „krüppelige Ast sofort abgesägt wird“, damit es weitergehen kann wie bisher und „man wieder funktioniert“.

Die Baumkrone mit ihren kräftigen Ressourcen-Ästen und dem krüppeligen Ast hängt nicht lose im Luftraum. Sie ist über den Stamm mit den Wurzeln verbunden, die die Ressourcen und „Krüppel“ nur spiegeln. Der Stamm ist also wesentlich - er symbolisiert unter anderem unser Geschlecht, unser Alter, unser Temperament, unsere Gene, unsere familiäre Verletzlichkeit sowie unsere Persönlichkeit. Sie werden im nächsten Kapitel sehen, dass diese Faktoren entscheidend dafür sind, ob jemand ein Burnout entwickelt.

In jedem großen Baum steckt das kleine Bäumchen, das er einst (in seinen jungen Jahren) war. Grundsätzlich verändern auch wir Menschen unsere Persönlichkeit nicht - außer nach einer hirnganischen Schädigung. Und daher ist ein Burnout nicht einfach „wepsägbar“.

Wenn ich nun mit Ihnen in die gemeinsame Entwicklung und ins Wachstum gehe, dann stelle ich Ihnen eine Leiter zur Seite (siehe Abbildung 2, nächste Seite).

Wir sägen nicht den Ast ab, auf dem Sie sitzen, sondern wir beschneiden ihn so geschickt, dass er wieder in die Krone und das gespiegelte Wurzelwerk passt. Denn auch dieser Ast bildet den Baum, auch dieser Ast sind Sie.

Wenn Sie den Baum von unten nach oben betrachten, dann verstehen Sie erst aus dieser Perspektive, was das Problem eigentlich ist – also was Ihr Burnout ausmacht und wachsen lässt.

Wie bei Bäumen, so ist es auch beim Menschen – wir verändern uns im Rahmen unserer individuellen Entwicklungsgeschichte. In dieser Spur bleiben wir, wenn nicht etwas Außergewöhnliches passiert – das ist zugleich Risiko und Chance: Ausbrechen aus „unserer Rinde“, das wird immer schwerer, je älter wir werden ... genauso wie bei einem Baum!



Abbildung 2

Diese Prägung durch unsere Lebensgeschichte ist die eine Seite. Die andere ist, dass wir „über uns hinauswachsen“ können, wenn sich die Gelegenheit bietet und wir diese Chance ergreifen. Denn Menschen sind flexibel und das Gehirn plastisch bis ins hohe Alter. So wachsen auch Bäume schief und krumm – und werden dadurch umso interessanter!

Was mir dabei noch besonders wichtig erscheint, ist die Tatsache, dass Bäume nicht weglaufen können. Sturm, Gewitter, Platzregen, der Mensch mit Axt und Säge – ein Baum kann sich nicht einfach auf und davon machen.

Und genauso sollen Sie nicht aus Ihrer Lebenssituation gerissen werden. Sie müssen ja nicht sofort alle Brücken auf einmal abbrechen. Sie müssen nicht kündigen, Ihre Gegner nicht „umbringen“, sich nicht von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin trennen, Ihre Kinder, Haustiere oder zu pflegenden Angehörigen nicht ins Heim stecken etc.

Sie sind genau richtig an der Stelle Ihres Lebens, an der Sie gerade sind. Aber Sie haben das Recht, Wurzeln zu schlagen, intensiv zu wachsen, frei Ihre Äste zu entfalten, sich in den Himmel zu strecken, die Sonne zu genießen, sich durch kühlendes Quellwasser zu erfrischen, Vogelgezwitscher und das Rauschen des Windes in Ihren Zweigen zu hören oder einfach nur sich zu spüren.

SIE SIND RICHTIG!!!

Ein Burnout entwickeln vor allem Diamant-Menschen!

Besonders stark engagierte Menschen sind für ihre Themen, Projekte und Herausforderungen „Feuer und Flamme“ und dadurch gefährdet, „zu brennen und auszubrennen“. Sie sind „aus einem anderen Holz geschnitzt“, um beim Bild des Baumes zu bleiben.

Diamant-Menschen, das sind ...

- * die Menschen, die nicht stehenbleiben, sondern wachsen und sich weiterentwickeln wollen.
- * die Menschen, die ihre eigenen Werte vertreten und hohe Ansprüche an sich stellen.
- * die Menschen, die Verantwortung für sich und auch für andere übernehmen.
- * die Menschen, die manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen.
- * die Menschen, die sich engagieren, Bäume ausreißen und alles unter einen Hut bekommen möchten.
- * die Menschen, die nicht hölzern oder wie die Axt im Walde sind, sondern acht- und empfindsam.
- * die Menschen, die öfter zwischen verschiedenen Bedürfnissen (anderer) stehen.

Hier seien insbesondere Frauen erwähnt, die nicht selten zwischen Berufstätigkeit, Haushalt, Familienorganisation, Kindern, Erziehung, Care-Arbeit, Ehrenamt und weiteren Bereichen wechseln.

- * die Menschen, die einige (auch negative) Erfahrungen gemacht haben und dennoch nicht beim ersten Hieb umgefallen sind.
- * die Menschen, die lange Schatten vorauswerfen und aufgrund ihrer Stärke Wind und Wetter trotzen.
- * die Menschen, die in kritischen Lebensphasen – z. B. in der Rushhour des Lebens, im mittleren Erwachsenenalter – Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind.
- * die Menschen, die oft zu wenig Schutz durch ein „Blätter-Dach von oben“ erhalten.
- * die Menschen, die immer weitere Fragen stellen, kritisch sind und die „Wurzeln“ kennen (lernen) wollen.

Menschen bestehen hauptsächlich – neben Wasser(stoff) – aus Kohlenstoff. Manche von uns sind eher wie Zellulose-Fasern, andere wie Graphit und wieder andere wie Diamanten – geschliffen und gehärtet durch ihre Lebensgeschichten.

Diese Menschen spiegeln alle aktuellen Umstände jeweils in den Prismen des Regenbogens wider und nehmen Facette für Facette intensiv wahr.

Sie sind eher vom Burnout-Prozess gefährdet als andere, denn die Diamant-Struktur in ihnen bringt Funken wie durch ein Vergrößerungsglas zum Brennen – bis hin zum Flächenbrand oder zum flammenden Inferno.

Was möchte ich nun gemeinsam mit Ihnen erreichen?

Ich möchte Diamant-Menschen neue Erfahrungen ermöglichen, um zu wachsen, dem Burnout zu entwachsen, damit sie:

- * wieder Motivation, Neugier und Offenheit für Neues in sich spüren.
- * sich selbst besser verstehen.
- * sich stabilisieren und sich selbst helfen können.
- * wieder ein besseres Gleichgewicht leben.
- * ihre Prioritäten wiederfinden.
- * ihre Entwicklungsaufgaben bewältigen lernen.
- * Lebensqualität zurückgewinnen.
- * ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, äußern und umsetzen können.
- * wieder gern mit sich selbst und ihren Mitmenschen zusammen sind.
- * sich selbst als so wertvoll verstehen, dass sie befähigt werden, sich zu (be-)schützen.
- * auf ungünstige Belastungen, Denk- und Verhaltensmuster verzichten können.
- * ihre Ressourcen für sich nutzbar machen können.
- * stehen lassen und akzeptieren können, was nicht veränderbar ist.

- * eine positive Zukunftsperspektive entwickeln und verfolgen können.
- * keine Angst mehr vor der nächsten Krise haben müssen.
- * ihre Erlebnisse an andere weitergeben können.

Dies soll kein Ratgeber sein, sondern der „Beginn vom neuen Weg Ihres Wachsens“.

Nutzen Sie die Tipps zur Umsetzung und mit ein wenig Achtsamkeit, Dankbarkeit, Geduld, Respekt und Wertschätzung sich selbst gegenüber kann nur „alles grün werden“.

Lassen Sie uns nun beginnen mit Verständnis für sich und das Problem.

Im nächsten Kapitel gehen wir der Frage auf den Grund, was ein Burnout ist.