

Peter Buchenau | Dr. med. Petra Wenzel | Hrsg.

Burnout 6.0

Von Betroffenen lernen: Wege aus der Burnout-Spirale

12 wahre Geschichten



Bezugsmöglichkeit

www.petrawenzel.de/online-shop.html

und im Buchhandel | ISBN 978-3-9813507-6-0

biobliothek®
unser roter Faden ist grün

Vorwort	
Doris Kirch	4
Begleitwort	
Peter Buchenau	8
Grenzverletzungen	
Karin Weigl	11
Siegetreppchen des Lebens	
Daniel Schulte-Kump	29
Liebe ohne Leistung?	
Bernd Czarnitzki	39
Helden sind anders	
Gerhard Hös	45
Auf dem Jakobsweg	
Steffen Pfeiffer	73
Mit Gottes Hilfe	
Stefanie Armbrust	87
Sowas kann mir nicht passieren	
Reto Stolz	101
Analyse	
Bernd-Max Petersen	109
Einzigartig sein	
Rosemary Vogel	125
Hochsensibel, nicht verrückt	
Mario Mevert	137
Für alles verantwortlich	
Manuela Fuckerer	151
Nur nicht „Nein“ sagen	
Lisa Traupe	171
Expertenverzeichnis	180
Burnout-Zentrum	192

Ist Stress zu stark, bist Du zu schwach?

Diesen abgewandelten Werbeslogan habe ich kürzlich als Überschrift für einen bissigen Artikel gewählt. Mir war nämlich endgültig der Kragen geplatzt. Auf jeder Businessveranstaltung, die ich in der letzten Zeit besucht habe, gab es mindestens einen Unternehmer oder eine Führungskraft, die sich vertrauensvoll zu mir herüber neigte, um mir zwischen zwei netten Häppchen die Essenz des Themas Stress ins Ohr zu flüstern: „Die Leute“ (und damit waren durchaus auch die eigenen Mitarbeiter gemeint) machen sich ihren Stress doch selbst!“

Meiner Ansicht nach ist das ein Versuch, Verantwortung zu leugnen, denn zahlreiche Statistiken und Untersuchungen sprechen eine andere Sprache: Menge und Art der Arbeitsbelastung spielen durchaus eine bedeutende Rolle dabei, dass wir Deutschen zu einem „Volk der Erschöpften“ geworden sind.

Krank vor Arbeit

Besonders interessant ist in diesem Zusammenhang eine Studie der Europäischen Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken mit der Überschrift: „Stress ist häufigster Grund für Krankmeldungen“ und darunter: „Krank vor Arbeit: Fast jeder vierte Beschäftigte in der Europäischen Union leidet unter jobbedingtem Stress.“ Die häufigsten Auslöser für den Stress seien unsichere Arbeitsverhältnisse, hoher Termindruck, zu lange Arbeitszeiten sowie Informations- und Medienüberflutung. Die Beobachtungsstelle geht davon aus, dass die Zahl der Betroffenen weiter zunehmen wird.

Der Direktor der Europäischen Agentur für Sicherheit und Arbeitsschutz plädiert für eine „ständige Überwachung und Verbesserung der psychosozialen Arbeitsumgebung“, (...) damit hochwertige Arbeitsplätze geschaffen werden und die Mitarbeiter gesund bleiben“. Angesichts dieser und weiterer Studien die Verantwortung für Stress und Burnout dem „schwächelnden“ Einzelnen zuzuschreiben, halte ich für eine Verkennung der Realität.

Nicht schwach, sondern unvorbereitet

Warum schreibe ich das? Um denen den Rücken zu stärken, die angesichts der Herausforderungen unseres modernen Lebens im

21. Jahrhundert weiche Knie bekommen. Um ihnen zu sagen: „Ihr seid nicht zu schwach. Eure Situation ist eine sensible Reaktion auf besondere Bedingungen, auf die Euch niemand vorbereitet hat.“

Unser Leben hat sich in den letzten Jahren rasant und massiv verändert - mit ständiger Erhöhung von Tempo und Komplexität, Reizüberflutung, unterdrückenden Arbeitsbedingungen und einer zunehmenden Austauschbarkeit des Einzelnen. Sprach man früher von mittel- bis langfristig, dachte man an Zeiträume zwischen einem und fünf Jahren, heute an einen bis fünf Monate. Unser 280 Millionen Jahre altes Instinkthirn kommt bei diesem Tempo nicht mehr mit. Der Zeitgeist setzt es unter Stress. Das war die schlechte Nachricht.

Und nun die gute: Wir können lernen, mit den neuen Bedingungen am Beginn des 21. Jahrhunderts umzugehen. Damit sind wir bei der Rolle des Einzelnen angelangt. Denn die Ursachen für Stress ausschließlich der Gesellschaft, der Zeit und den Arbeitgebern anzulasten, wäre ebenfalls eine unzutreffende, einseitige Betrachtungsweise. Letzten Endes sind ‚wir‘ die Gesellschaft und die Wirtschaft; jeder Einzelne von uns.

Offene Berichte von mutigen Betroffenen

Die Menschen, die ihren Teil zu diesem offenen Buch beigetragen haben, berichten freimütig von den äußeren und inneren Umständen, die zu ihrem Burnout geführt haben. Ohne Scheu bekennen sie: So war es! Sie, liebe Leser, halten das für selbstverständlich? Ich darf Ihnen versichern, dass es das nicht ist. Obwohl Printmedien und Internet voll von Berichten über die von der Weltgesundheitsorganisation bezeichnete „Volksseuche des 21. Jahrhunderts“ sind, scheuen sich immer noch viele Betroffene, sich zu ihrer Situation zu bekennen.

In Unternehmen schwelt im Verborgenen nach wie vor die Angst, als Schlappschwanz zu gelten, als einer, der seine Sachen einfach nicht geregelt bekommt, wenn offensichtlich wird, dass er den Herausforderungen von Privat- und Berufsleben nicht mehr gewachsen ist. Das Benennen und Anerkennen der Burnout-Situation ist jedoch der erste Schritt zur Heilung. Dennoch ist er oft nicht leicht, und genau aus diesem Grund gebührt den Autoren der Beiträge dieses Buches Respekt.

Gebot der Stunde: Für das moderne Leben lernen

In meinen Seminaren und Coachings sprechen Burnout-Betroffene oft davon, dass sie sich unzulänglich und schuldig fühlen und sich schämen. Das brachte mich auf die Frage: Können diejenigen, die sich gestresst fühlen, mit sich selbst und dem Leben im Allgemeinen einfach nicht adäquat umgehen? Die Antwort lautet: Ja. Ist das Grund, sich zu schämen? Diese Antwort lautet: Nein.

Weil niemanden eine „Schuld“ trifft. Kann ich jemanden, der niemals Kochen gelernt hat, in eine Küche stellen, alle Zutaten vor ihm ausbreiten und erwarten, dass er ein Vier-Sterne-Menü daraus kocht? Wieder lautet die Antwort: Nein. Wie sollte er es anstellen, wenn er das Kochen nie gelernt hat? So ähnlich können Sie sich die Situation unseres heutigen Lebens vorstellen. Wir werden ständig in Situationen und vor Anforderungen gestellt, auf die wir einfach nicht vorbereitet wurden.

Keine Frage der Schuld

Der Psychologe Hermann Meyer führt dazu aus:

„Man lernt nicht das, worauf es im Leben ankommt, was man wirklich zum Leben braucht. Man lernt nichts über Gesundheitslehre, obwohl man permanent mit diesem Körper leben muss; nichts über Ernährung, obwohl sie täglich auf Körper, Seele und Geist einwirkt; nichts über Psychologie, obwohl man sich doch Zeit seines Lebens mit der eigenen Psyche auseinandersetzen muss; nichts über Soziologie, obwohl man in diese Gesellschaft integriert ist; nichts über gesundes Bauen und Wohnen, obwohl wir uns über die Hälfte der Lebenszeit in unserer Wohnung aufhalten, nichts über Pädagogik, obwohl unsere Kinder die Zukunft der Menschheit bedeuten; nichts über Schicksalskunde, obwohl jeder davon betroffen ist; nichts über Erfolg, obwohl fast jeder ihn erreichen will; nichts über die Gesetze der Kommunikation, obwohl sie in der Begegnung von entscheidender Bedeutung sind; und letztendlich auch nichts über Partner- und Beziehungsfähigkeit, obwohl diese Fähigkeit für Glück und Unglück eines Menschen eine so gravierende Rolle spielt. Aus all diesen Gründen wird klar, dass niemanden eine Schuld trifft, wenn er im Elternhaus und in der Schule nichts oder nur wenig von den menschlichen Anlagen und Fähigkeiten erfahren und ausbilden konnte.“

Burnout: Den Herausforderungen mutig begegnen

Die Botschaft ist klar: Wir müssen uns selbst auf die Socken machen und mit Versuch und Irrtum mitunter schmerzhaft unser Sein ergründen. Zahllose Berater, Coachs und Therapeuten stehen bereit, uns dabei zu unterstützen. Meterweise Regale in Buchhandlungen sind voll von Burnoutratgebern. „Googeln“ Sie „Burnout“, bekommen Sie aktuell über 56 Millionen Interneteinträge.

Dieses Buch ist anders. Niemand erteilt Ihnen hier schlaue Ratschläge oder stülpt Ihnen etwas über. Niemand sagt Ihnen, wie Sie Ihr Leben leben sollen, damit es funktioniert. Herausgeber Peter Buchenau tritt als Fachmann für Burnout in den Hintergrund und lässt ehemalige Betroffene zu Wort kommen. Indem die Autoren ihre eigenen Erfahrungen darbieten, schaffen sie einen Raum, in welchem die Leser die Freiheit haben, etwas aus den Zeilen zu ziehen, was hilfreich für sie ist.

Möglicherweise gelingt es Ihnen, Ihre eigene Situation zu reflektieren, leiderzeugende Muster zu erkennen und Anregungen für neue Sicht- und Verhaltensweisen zu bekommen. Sie werden sehen, dass Sie mit ihren Problemen nicht alleine dastehen. In Zeiten großer emotionaler Not vermag schon diese Erkenntnis den Schmerz ein wenig zu lindern.

Der größte Wert dieses Buches liegt meines Erachtens jedoch in dieser Erkenntnis: Wir tragen das Potenzial, alle Fähigkeiten, die wir für ein glückliches, entspanntes und sinnerfülltes Leben brauchen, bereits in uns! Die Autoren haben einen Weg aus dem Burnout gefunden. Indem sie darüber berichten, machen sie uns Mut, unseren eigenen Weg zu finden. Wir müssen diesen Weg nur gehen. Er beginnt mit dem ersten Schritt.

Viel Glück!

Ihre Doris Kirch

***DFME - Deutsches Fachzentrum
für Persönlichkeitsentwicklung,
Stressbewältigung und Achtsamkeit***



The day after

Im Jahr 1999 hätte mich der Burnout beinahe erwischt. Drei Jahre lang war ich als Engagement Direktor für einen US-Konzern weltweit unterwegs. 200 Hotelübernachtungen und 150 Flüge jährlich waren Routine. Die Stewardessen der Lufthansa sprachen mich mit Vornamen an. Eines morgens erwachte ich und wusste nicht mehr, wo ich war - in welchem Land, in welcher Stadt, in welchem Hotel. Es war auch nicht der erwartete Morgen. Es war der Morgen danach: **the day after**.

Volle 24 Stunden hatte ich durchgeschlafen, einen ganzen Arbeitstag verpasst - als Direktor eines US-Konzerns. Unzählige Anrufe und SMS waren auf meinem Handy eingegangen: Ich hatte nichts davon wahrgenommen. Drei Tage später stellte mein Hausarzt die Diagnose „totale körperliche und geistige Erschöpfung“. Heute würde man Burnout dazu sagen. Dieses Ereignis veränderte mein Leben. Andere Manager hatten ähnliche Probleme. Fortan versuchte ich, die Faktoren „Mensch“ und „Gesundheit“ in meinen Arbeitsprozess zu integrieren. Vergeblich! Die Strukturen des Konzerns verhinderten dies. Die instinktiven Stressreaktionen sind Kampf oder Flucht: Ich entschied mich für die Flucht und habe den Konzern 2002 verlassen.

Nun gründete ich mein eigenes Beratungsunternehmen mit dem Schwerpunkt Krisenmanagement. Dort etablierte ich die Faktoren „Mensch“ und „Gesundheit“ als Schlüsselfaktoren für die Prävention und Bewältigung von Krisen. Anfangs wurde ich belächelt. Heute lacht niemand mehr. Es macht mich glücklich, gemeinsam mit den engagierten Partnern im Burnout-Zentrum e.V. ratsuchenden Einzelpersonen und Unternehmen Hilfe für die Prävention und Therapie von Burnout anbieten zu können.

Burnout 6.0

Die Bezeichnung „Burnout 6.0“ steht für Wege zur psychischen Stabilität im Zeichen des sogenannten „sechsten Kondratieff“. Der russische Wirtschaftswissenschaftler Nikolai Kondratieff beschrieb Konjunkturzyklen und -wellen zur Überwindung der kulturellen Probleme. Eines davon ist aktuell die zu geringe Gewichtung der Gesundheit. Sein Kollege Nefiodow zeigte auf, dass Gesundheit im ganzheitlichen Sinne - körperlich, seelisch, geistig, ökologisch und sozial - im 21. Jahrhundert Träger einer neuen langen Phase

der Prosperität sein wird. Die Länder, Regionen, Unternehmen und Personen, die sich auf die neue lange Welle – den „sechsten Kondratieff – ausrichten, werden zu den Gewinnern gehören.

Gesunde Zukunft für Gewinner

Mit diesem Buch möchte ich gemeinsam mit dem Burnout-Zentrum e.V., für dessen Unterstützung ich mich herzlich bedanke, und den Autoren der Geschichten, denen meine Hochachtung für ihren Mut und ihr Engagement gilt, allen Burnout-Betroffenen und „Ehemaligen“ Mut machen: Ihr seid nicht alleine. Es gibt professionelle Unterstützung, es gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Diese zwölf Autoren haben es geschafft, ich habe es geschafft. Wir alle haben einen Weg gefunden, mit den Anforderungen des modernen Lebens wieder im Einklang zu sein.

Diese zwölf Autoren haben ihre Geschichte für Sie, liebe Leser, aufgeschrieben, um Ihnen Wege zu mehr Freiheit, Gesundheit und Selbstbewusstsein aufzuzeigen. Wenn sie es geschafft haben, einen Weg aus dem Burnout zu finden und künftig vorzubeugen, dann schaffen Sie das auch. Wenn Sie sich in belastenden Arbeits- und Lebenssituationen befinden, gibt es Wege, diese unbeschadet zu überstehen. Schöpfen Sie aus dem Quell der vorliegenden Erfahrungen. Indem Sie lernen, Burnout und psychischen Belastungen vorzubeugen, erwerben Sie das Rüstzeug für ein gesundes, glückliches Leben mit psychischer Stabilität und viel Lebensqualität.



Lassen Sie sich inspirieren, fangen Sie an: Nicht morgen, sondern heute! Für Ihren Weg wünsche ich Ihnen alles Gute!

Werden und bleiben Sie stark!

Ihr
Peter Buchenau

Vorstandsvorsitzender
Burnout-Zentrum e.V.
Europäischer Fachverband
für Stressbewältigung
und Burnoutprävention
www.burnoutzentrum.com



Alles im Leben hat einen Sinn.

Karin Weigl

Plötzlich und unerwartet

Es war ein trüber und kalter Freitag im Februar. Ich fand mich selbst komplett aus der Bahn geworfen beim Arbeitsmediziner in unserer Firma sitzend. Es war der Tag, an dem ich gemeinsam mit ihm und den Kollegen des Unternehmens eine Initiative für Mitarbeiter-Coachings vorstellen wollte.

Tags zuvor hatte ich Hals über Kopf mein Büro verlassen, nachdem mir beim Mittagessen mit Kollegen in der Kantine plötzlich schlecht geworden war.

Von einer Sekunde auf die andere sah ich mich wie eine fremde Person vom Mittagstisch in der Kantine aufstehen und mich von meinen Kollegen mit den Worten verabschieden: „Ich habe einen Termin übersehen!“ Mir war nicht gut, meine Knie zitterten.



Es ist der Geist, der sich den Körper baut.

Friedrich Schiller

Im Keller des Lebens mit 28 Jahren

Vor zwei Jahren begann meine Geschichte - im Keller meines Lebens: Depressionen, Selbstmordgedanken, zerstörte Existenz, keine Wohnung, kein Geld, körperlich und seelisch total am Boden, aufgedunsen von Medikamenten und ohne Aussicht auf eine glückliche Zukunft.

Wie kommt es dazu, dass ein 28-Jähriger mit einer sehr erfolgreichen Vergangenheit im Keller seines Lebens sitzt? Heute fällt es mir schwer zu glauben, dass ich dort war. Meine Geschichte zeigt, dass es jeden treffen kann - in jeder Sekunde.

Deutscher Meister

Mein Leben war immer spektakulär - schnell, erfolgreich und mit vielen Highlights gespickt. Bei meinem Zusammenbruch vor drei



*Die Ursache zu erkennen
ist wichtiger als das Bekämpfen der Auswirkungen!*

Gerhard Hös

Sehnsucht

Bald ist es geschafft! Ein Lächeln überzieht mein Gesicht. Der Gedanke erzeugt eine befreiende, beinahe erlösende Stimmung in mir. Wie jeden Tag sitze ich in meinem Sessel. Einem mit rotem Stoff überzogenen Fauteuil, der auf den Armlehnen bereits speckige Spuren aufweist. Mein Zimmer ist verdunkelt, die genaue Tageszeit weiß ich nicht. Das Bett ist von der unruhigen Nacht zerwühlt.

Wie spät war es wohl, als ich wieder aufwachte? Schweißgebadet und etwas verwirrt, mit dumpfem Druck in meinem Kopf. Schon wieder nur ein paar Stunden geschlafen. Habe ich geträumt? Wie so oft habe ich keine Erinnerung an meine Träume, meist bleibt mir nur ein Gefühl von Unruhe im Gedächtnis. Bald ist es geschafft! Das Lächeln will nicht weichen. Gedanken beginnen sich in meinem Gehirn zu konkreten Ideen zu formen.



*An Ärger festhalten ist,
wie nach einer heißen Kohle zu greifen,
um sie nach jemandem zu werfen.
Du bist derjenige, der sich daran verbrennt.*

Gautama Buddha

Es geht um mein Leben

Der Jakobsweg ist ein seit jeher aus unterschiedlichen Gründen genutzter Weg. Fromme Menschen erliefen sich mangels Geld den Ablass ihrer Sünden und ihrer Schuld. Die spirituelle Grenzerfahrung auf dem Weg reinigte die Seele. Mein Weg begann im Juni in Hamburg aus einem außerordentlich wichtigen Grund. Es ging um mein Leben. Es ging darum, dieses mit Freude am Sein neu zu gestalten. Was war geschehen?

Bei allem, was ich tat und dachte, fühlte ich mich in der Opferrolle. Mir drängte sich stets der Wunsch auf, mich zu rechtfertigen; sowohl vor mir selbst als auch vor jedem anderen. Egal ob gefragt oder ungefragt: Ich redete wie ein Wasserfall. Auch erklärte ich ausgiebig, was weder der Erklärung bedurfte noch überhaupt hinterfragt worden war.



Die Welt ruht auf eines Größeren Schulter.

Petra Würtz

Wer bin ich?

Man nennt mich Stefanie, also „Siegeskranz“, eine schöne Bedeutung, denn nach dem Siegeskranz des Lebens strebe ich. Ich glaube an eine zeitlose Gottheit, an die Existenz einer Intelligenz, deren Geschöpf ich bin, von ihr gewollt und geliebt. Sie ist der Ursprung meines Lebens. Ich bin ein Kind Gottes. Bei ihm ist mein wahres Zuhause.

Durch Traumatisierungen in meiner Kindheit habe ich mich zu einer sensiblen, melancholischen, misstrauischen, aber auch zielstrebigen und selbstbewussten Persönlichkeit entwickelt. Ich halte mich für musisch begabt.

Hinsichtlich meines Einfühlungsvermögens anderen Menschen gegenüber, wie auch meiner Empfindsamkeit für Reize aus der Umwelt (Licht, Lärm, ...), bin ich hochsensibel.



*Jeder Mensch ist ein Clown,
aber nur wenige haben den Mut, es zu zeigen.*

Charlie Rivel

Das bisschen Arbeit ...

Sowas kann mir doch nicht passieren! Das war immer eine meiner wichtigsten Grundüberzeugungen, wenn ich von Herzinfarkten oder Burnout hörte.

Als Gesamt-Projektleiter eines internationalen Telekommunikations- und Informatikunternehmens war ich beruflich hohen Belastungen ausgesetzt. Auch meine Frau und unsere vier Kinder forderten mich. Dennoch nahm ich mir Zeit für diverse ehrenamtliche Tätigkeiten. Beispielsweise war ich als Medien- und Informationsverantwortlicher eines interregionalen Fußballverbandes tätig. Als Vorstandsmitglied eines sozialen Vereines organisierte ich ganztägige Anlässe für mehrere Tausend Besucher. Meinen sehr ausgeprägten Bewegungsdrang lebte ich auf einem hohen Leistungsniveau als Aktiv-Fußballspieler, mit Mountain-Bike-Touren und Jogging aus.



*Gott, gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Reinhold Niebuhr

Nur noch funktionieren

Neun Uhr morgens, ein Tag im Büro. Seit einer halben Stunde sitze ich an meinem Platz und versuche mich auf die vor mir liegende Aufgabe zu konzentrieren: Was ist zu erledigen? Was wird benötigt? Wie gehe ich vor? Die wichtigste Frage: Wieso kann ich mich nicht konzentrieren?

Meine Gedanken schweifen ab, ich merke, wie ich an einfachere und angenehmere Dinge denke. Meine Konzentration baut sich nicht auf, ich bin dankbar für jede Ablenkung. Fange an, mich mit unwichtigeren Dingen zu beschäftigen: Zeitung lesen, im Internet surfen, über den Betriebshof laufen. Mir fehlt der Antrieb, mich mit meinen Verpflichtungen auseinander zu setzen, ich habe keine Lust. Was ist anders als bisher? Wieso kann ich meine Arbeit nicht mehr so erledigen, wie ich es gewohnt bin?



*Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.
Macht euch von dieser Anschauung los,
und tausend Möglichkeiten
laden uns zu neuem Leben ein.*

Christian Morgenstern

Cool down

In einer Welt voller Hektik und Stress braucht man ab und zu jemanden, der einem sagt: „Cool down - schalte mal einen Gang runter.“ Es gibt Begegnungen, die man ein Leben lang nicht vergisst, selbst wenn sie nur kurz sind. Den wenigsten von uns käme es jedoch in den Sinn, wegen einer solchen Erfahrung das ganze Leben auf den Kopf zu stellen. Doch genau dies habe ich getan.

Die Begegnung, die mein Leben veränderte

Vor zwölf Jahren machte ich mit einer Freundin Ferien in Australien, in Perth und Monkey Mia, einer wunderschönen Bucht, circa 500 Kilometer von Perth entfernt.



*Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.*

Galileo Galilei

Alles umsonst

Mein Chef wollte am Freitag mit mir zu Mittag essen. Schon lange hatte ich ein ungutes Gefühl. Heute war es soweit: Wieder einmal war ich an einem Punkt angelangt, an dem ich mich gezwungen fühlte, eine bestimmte Denk- und Vorgehensweise zu übernehmen, die für mich nicht funktionierte. Und wie schon so oft hatte ich versucht, mit „Ja-sagen“ durchzukommen, obwohl ich anders empfand.

Auf dem Rückweg zu unserem Stand hörte ich: „Mario, wir wollen Dich behalten. Doch wenn Du unsere Einstellung nicht übernimmst, dann bist Du nicht der Richtige ...“ In diesem Moment passierte irgendetwas in meinem Körper. Schlagartig fühlte ich mich miserabel, hatte überall Schmerzen und mir war schlecht. Wieder versuchte ich, mir alles schön zu reden, meine Gefühle zu unterdrücken, doch es funktionierte nicht mehr.



*„Geh du voran,“ sagt die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht.“
„Ist in Ordnung,“ sagt der Körper,
„ich werde krank werden;
dann hat er Zeit für dich!“*

Johann Wolfgang von Goethe

Burnout als Begleiter

Wann hatte es angefangen? Gar nicht so einfach zu sagen. Bereits in der Kindheit? Oder waren es spätere Erlebnisse? Der Begriff „Burnout“ war früher unbekannt, und doch steckte ich mitten drin. Damals bekam ich immer noch die Kurve - wenngleich sehr knapp.

Meine Grundeinstellung ist positiv, für mich gibt es immer zwei Seiten im Leben: zu dunkel gehört hell, zu negativ gehört positiv. Und doch gab es viele Ursachen für meinen Weg in den Burnout. Der Prozess war schleichend und entwickelte sich über Jahre.

Ursache Nr. 1: **Helfersyndrom** - Unfähigkeit, sich abzugrenzen

Was sich in meinem Leben schon früh herauskristallisierte: Ich war immer für alle da, fühlte mich für jeden verantwortlich.



Das Wichtigste, was es über das Leben zu lernen gibt, ist erstens: nichts zu tun, was man nicht tun möchte, und zweitens: zu tun, was man tun möchte.

Margret Anderson

Schlaflos

Was ist nur mit mir los? Gelacht habe ich schon ganz lange nicht mehr, bin müde, aggressiv und traurig. Kann keine Menschen um mich herum ertragen. Am liebsten würde ich im Bett bleiben, die Decke über den Kopf ziehen und nur schlafen.

Das geht aber auch nicht so richtig. Obwohl ich hundemüde bin, fällt mir das Einschlafen so schwer. Wenn ich endlich schlafe, werde ich um halb drei schon wieder wach. Die Gedanken rasen durch meinen Kopf, mein Herz produziert immer wieder einen Doppelschlag und scheint auch nicht in meiner Brust, sondern unter der Schädeldecke zu schlagen. Still liege ich im Bett und friere. Dabei fühle ich mich, als wäre ich 20 Kilometer gejoggt. Gegen sechs Uhr schlafe ich wieder ein, muss aber um sieben Uhr aufstehen.



Bedarf an Ganzheitlichkeit

In den letzten Jahrzehnten hat sich gezeigt, dass neben den medizinischen Erfolgen auch Naturheilverfahren, alternative und komplementäre Medizin sowie eine gesunde Spiritualität und Eigenverantwortung das gesundheitliche Potenzial deutlich verbessern können.

Die Weiterentwicklung der heutigen Medizin in Richtung einer ganzheitlichen Heilkunde und die Integration der verschiedenen Berufsgruppen im Gesundheitssektor ist eine Forderung unserer Zeit!

Burnout-Zentrum e.V. – das unabhängige Kompetenz-Netzwerk

Mit dem in Europa einmaligen Zusammenschluss unterschiedlichster spezifischer Berufsgruppen bietet Burnout-Zentrum e.V. Interessierten ein überregionales Netzwerk zur Information über individuelle Behandlungsmethoden bei stressbedingten Erkrankungen.

Ziel von Burnout-Zentrum e.V. ist, jedem Betroffenen dabei zu helfen, seinen individuellen Weg heraus aus der Stress-Spirale und hinein in ein entspannteres, erfüllteres Leben zu finden.

Das Zentrum versteht sich als ein neutrales und unabhängiges Kompetenz-Netzwerk mit zentralen Ansprechpartnern. Es fördert die Zusammenarbeit von Ärzten, Psychologen, Therapeuten, Heilpraktikern, Coachs, Trainern und anderen spezifischen Berufsgruppen – sowohl auf nationaler als auch internationaler Ebene.

Mit seiner Präsenz trägt es dazu bei, die Öffentlichkeit zum Thema Stressbewältigung und Burnoutprävention zu sensibilisieren.

Burnout-Zentrum e.V. bietet für:

- **qualifizierte Experten:** interdisziplinären Austausch und Kooperationsmöglichkeiten auf dem Gebiet der Stressbewältigung und Burnoutprävention, Erstellung ganzheitlicher und nachhaltiger Präventionskonzepte, Förderung und Qualifizierung von Fachkräften durch Angebote für Aus- und Weiterbildungen.
- **Burnout-Betroffene:** Informationen und Beratung zu möglichen Behandlungsmethoden, Vermittlung von Experten in Ihrer Region, Erstberatung.
- **Unternehmen | Organisationen | Verbände:** Expertenpool, Beratung und Erstellung von Präventionsprogrammen und Schulungen, Erstellung von Konzepten zur Einführung und Pflege des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Zudem ist das Zentrum Ansprechpartner für fachspezifische Organisationen, Netzwerke und Verbände.

Viele der vorgestellten Experten sind bereits Mitglied im Burnout-Zentrum e.V. Sie stehen stellvertretend für Experten aus ganz Europa.

Weitere Informationen unter:

Burnout-Zentrum e.V.
Europäischer Fachverband für
Stressbewältigung und Burnoutprävention

Röntgenstraße 20

D-97295 Waldbrunn / Würzburg

Telefon: +49 (0) 9306 98 40 18

E-Mail: info@burnoutzentrum.com
Internet: www.burnoutzentrum.com



Burnout 6.0

Von Betroffenen lernen:
Wege aus der Burnout-Spirale
12 wahre Geschichten

Peter Buchenau (Hrsg.) | Vorstandsvorsitzender
Burnout-Zentrum e.V. - Europäischer Fachverband
für Stressbewältigung und Burnoutprävention

Burnout 6.0 zeigt Wege zur psychischen Stabilität im Zeichen des sogenannten „sechsten Kondratieff“. Dieser Begriff beschreibt den Bedarf nach ganzheitlicher Gesundheit als Kernthema der heutigen Zeit.

In diesem Buch schildern 12 ehemals Betroffene mit sehr viel Mut und Herzblut, wie sie aus dem Burnout herausgefunden haben. Teils sachlich-nüchtern, teils schillernd, bunt und originell und dabei immer sehr ehrlich, nehmen sie uns mit auf ihre Lebensreise.

Erstmals werden gesammelte, authentische Berichte veröffentlicht. Sie zeigen Möglichkeiten, um in modernen Zeiten psychisch zu gesunden und mit Lebensfreude stabil zu bleiben. Mut machende Informationen für Gefährdete, Betroffene und „Ehemalige“ sowie für Therapeuten und Coachs.

Ein Expertenverzeichnis im Anhang ermöglicht das Auffinden von Ansprechpartnern zum Thema.

„Die Geschichten machen nachdenklich. Die Autoren berühren die Herzen der Leser. Sie rütteln wach und zeigen auf, wie sie an persönlichen Herausforderungen gereift sind. Wir können teilhaben an ihren individuellen Wegen und Lösungsmöglichkeiten. Auch für Therapeuten und Coachs ist es hilfreich, auf diese authentischen Berichte und die damit verbundenen Erfahrungen zu verweisen.“



*Dr. med. Petra Wenzel
Ärztin & Präventologin
www.petrawenzel.de*

Bezugsmöglichkeit:

www.petrawenzel.de/online-shop.html
und im Buchhandel | ISBN 978-3-9813507-6-0