

Inhalt

Einleitung	21
------------------	----

Teil I

Zu Asche verbrennen. Was geschieht bei einem Burnout?

1	Burnout – ausgebrannt und heruntergewirtschaftet	33
1.1	Was ist Burnout?	33
1.2	Burnout und Stress	34
	Positiver und negativer Stress	34
1.3	Ist Burnout eine Kulturkrankheit?	36
1.4	Burnout als persönliche Krise	38
1.5	Burnout – eine gestörte Balance zwischen Aufbau und Abbau	38
2	Erschöpfung auf unterschiedlichen Lebensebenen	48
2.1	Die Warnsignale des Körpers	48
2.2	Vitale Erschöpfung	51
	Ermüdung	51
	Schlafstörungen	52
	Zunahme der Reizempfindlichkeit	53
	Vergesslichkeit und Konzentrationsprobleme	54
	Fernsehen, Computer, Alkohol und Pillen als »Rettungsring«	55
	Die »Bruchstelle«	56
2.3	Gestörtes Erleben	58
	Verflachung und Leere	58
	Düstere Gefühle und Gedanken	59
	Durchdrehen und innere Unruhe	59

	Auf und ab wogende Emotionen	60
	Wütend auf die ganze Welt	62
	Schuldgefühle	63
	Leugnen	64
	Was bin ich noch wert? – Verletzung des Selbstbilds	65
2.4	Verlust der eigenen Steuerungsfähigkeit und Motivation ...	67
	Durchhalten um des Ideales willen	67
	Verlust der Motivation	68
	Gegen Windmühlen kämpfen	70
	Nicht mehr aufhören können	71
	Übersicht der Stressbeschwerden	73
2.5	Leiden Sie wirklich an einem Burnout, oder handelt es sich um etwas anderes?	75
	Überarbeitung	75
	Körperliche Krankheiten	75
	Abgrenzung zum Chronischen Erschöpfungssyndrom und zur Fibromyalgie	76
	Burnout und Depression	76

TEIL II

Brennstoff für das Feuer

Hintergründe der Burnout-Erkrankung

	Einführung	81
3	Ihre Arbeit: Regenerationsquelle oder Verschleißfaktor?	82
3.1	Berufe mit erhöhtem Risiko	83
3.2	(Un-)gesunder Rhythmus von Arbeit und Ruhe	84
3.3	Organisationsstruktur und Qualität des Führungspersonals	86
	Die Stellung innerhalb des Betriebs	88
	Autonomie in der Arbeitssituation erleben können	89
	Arbeiten mit Protokollen	92
3.4	Mangel an positivem Feedback und Unterstützung	93

	Die Bedeutung von Unterstützung und Solidarität	93
	Mobbing	94
3.5	Berufsbezogene Traumata	98
3.6	Reorganisationen und Konflikte	100
3.7	Stagnation und zu geringe Karrierechancen	100
3.8	Wenn ständig ein wenig zu viel von Ihnen verlangt wird . .	101
3.9	Wenn sich die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verwischen	103
4	Stressregulierung: Die komplexen Wechselwirkungen zwischen Gehirn und Körper	106
4.1	Das Gehirn	107
4.2	Botenstoffe: Hormone, Neurotransmitter und Zytokine . . .	112
	Hormone	112
	Neurotransmitter	113
	Zytokine	113
	Wichtige Botenstoffe bei der Stressregulierung	114
	<i>Adrenalin und Noradrenalin</i>	114
	<i>Das Corticotropin-releasing Hormone (CRH) und das adrenocorticotrope Hormon (ACTH)</i>	115
	<i>Cortisol</i>	115
	<i>Cortisol und chronischer Stress</i>	116
4.3	Das autonome Nervensystem: Unser »Autopilot«	117
	Sympathikus und Parasympathikus: Nervensysteme im Dienst von Aktivität und Entspannung	118
	Das limbische System	119
	Hypothalamus und Hypophyse: Steuerzentralen zwischen Gehirn und Körper	121
	<i>Der Hypothalamus</i>	121
	<i>Die Hypophyse</i>	121
4.4	Die HHN-Achse	122
	Hormonkreisläufe zwischen Gehirn und Körper	122
4.5	Regulierung mittels der höheren menschlichen Funktionen des Bewusstseins	124
4.6	Das Immunsystem in Stresszeiten	126
	Das Immunsystem	126

	Widerstand und Stress	128
	Die sickness response	129
4.7	Das Herz als Vermittler	130
	Variabilität im Herzrhythmus	131
4.8	Stressregulierung: Ein fein abgestimmtes Gleichgewicht ..	133
5	Das Versagen der Vitalität	135
5.1	Die vitale Energie	136
	Der Lebensleib	136
	Unterschiedliche Anlagen im Bereich des Lebensleibes .	138
	Zu starke Offenheit: Sensible Menschen	140
	»Störsender« im Bereich der Lebensenergie	142
	Nahrung für den Lebensleib	144
6	Seelendramen	146
6.1	Die Wechselwirkung zwischen dem Inneren und der Umgebung	147
6.2	Frühere Erfahrungen als unbewusstes Drehbuch für das Leben	148
6.3	Teilpersönlichkeiten im Dialog: Wer hat das Sagen?	155
	Unterschiedliche Typen	158
	Dominante und verstoßene Persönlichkeitsteile	158
6.4	Dominante oder primäre Selbste bei Menschen mit Burnout	161
	Die fleißige Ameise: »Ich leiste etwas, also bin ich«	161
	Der Idealist: »Verbessere die Welt und beginne bei dir selbst«	163
	Der Perfektionist: »Nur das Beste ist gut genug«	164
	Der Kritiker: »Du machst Fehler. Du machst auch nie etwas richtig«	165
	Der Regelfanatiker: »Ich mach das lieber selbst!«	166
	Der Sklaventreiber: »Man kann immer noch einen Gang zulegen«	168
	Der Angepasste: »Du? Du bist überhaupt nicht wichtig, die anderen gehen vor!«	169
	Der Terrier: »Bei Rückschlägen die Zähne zusammen- beißen und weitermachen«	170

	Der Gepanzerte: »Nur Schwache zeigen ihre Gefühle« .	171
	Der Riese Atlas: »Ich trage die Last der ganzen Welt auf meinen Schultern«	172
	Der Retter: »Wenn ich anderen helfe, fühle ich mich stark«	173
	Der Liebling (everybody's darling): »Wenn ich Nein sage, enttäusche ich dich«	174
	Der Schuldige: »Es ist deine Schuld, dass es wieder schiefgeht«	175
6.5	Unterdrückte oder verstoßene Selbste bei Menschen mit Burnout	177
	Der Leichtfuß: »Genieße das Leben und mach dir keinen Kopf«	178
	Der Zufriedene: »So, wie es ist, ist es gut«	179
	Der Träumer: »Planen macht mehr Spaß als Ausführen«	180
	Der Narr: »Lach mal wieder mehr über dich selbst«	181
	Der Eremit: »In der Ruhe entfaltet sich der Geist«	182
	Der Sensible: »Ich spüre einfach alles«	183
	Der Zweifler: »Die Qual der Wahl«	185
	Der Kläger: »Mach aus deinem Herzen keine Mördergrube«	186
	Der Abhängige: »Hilf mir!«	187
	Der Rebell: »Egal, was kommt – ich gehe meinen eigenen Weg!«	188
	Der Grenzwächter: »Der Einzige, der auf dich aufpassen kann, bist du selbst«	190
	Das Opfer: »Hört das denn nie auf?«	191
6.6	Auf die inneren Selbste hören: Nach Ausgleich streben . . .	192
7	Das Ich: Den Kurs des eigenen Lebens bestimmen	193
7.1	Reflexion, Selbstreflexion und die Fähigkeit, sich zu ändern	194
7.2	Motivation, ein innerer Vitalisator	194
	Enttäuschung als »Energiefresser«	196
7.3	Die Fähigkeit, zu steuern und sich zurückzunehmen	197
7.4	Empathie versus Zynismus und Gleichgültigkeit	198

8	Persönliche Verhältnisse, die ein Burnout beeinflussen . . .	200
8.1	Unser Privatleben: Lust oder Last	200
8.2	Eine Problematik, die zu einer bestimmten Lebensphase gehört	202
	Jung und trotzdem ausgebrannt	202
	Jugendliche mit Persönlichkeitsproblematik	203
	Zu früh zu viel Verantwortung tragen müssen	204
	Die mittlere Phase des Lebens zwischen 35 und 50 Jahren	204
	Burnout im späteren Alter	206
	Knotenpunkte in der Biografie	208
9	Auch eine emanzipierte Frau ist kein Mann	211
9.1	Frauen erleiden häufiger ein Burnout als Männer	211
	Was wirft uns aus dem Gleichgewicht?	212
9.2	Biologische Unterschiede	213
	Hormone und ihre Auswirkungen	214
	Unterschiede bei der Gehirnentwicklung und dem Einfühlungsvermögen	215
	Schwangerschaft und Entbindung	216
	Die Folgen von Stress für das ungeborene Kind	217
	Möglichst rasch wieder arbeiten, und das Kind kommt in eine Krippe – weiterleben, als ob nichts passiert sei	218
9.3	Gibt es eine typisch weibliche Psyche?	218
	Das weibliche Selbst: Stärker sozial engagiert, weniger auf sich bezogen	218
9.4	Soziale Rollenmuster	221
	Das Aufbauen einer Karriere mit kleinen Kindern – eine doppelte Belastung?	221
	Frauen in einer Männerwelt	221
	Berufstätige Frauen bekommen zu Hause häufig wenig Unterstützung	225
10	»Wenn du nicht viel zu tun hast, bist du nicht wichtig.« Der Einfluss unserer Kultur	227
10.1	Kurze Geschichte eines Begriffs	227

10.2	Expansion und zunehmender Leistungsdruck	228
10.3	Lebensstil	229
10.4	Immer wach, immer in Bereitschaft	231
10.5	Die Zunahme der Angst in unserer Kultur	231
10.6	Die Bildschirmkultur	233
	Gewalt in Fernsehen und Computerspielen	234
	<i>Angst</i>	236
	<i>Aggressivität</i>	237
	<i>Abstumpfung gegenüber Gewalt</i>	237
10.7	Kinder und Stress	238
	Bindung, Sicherheit und Stress	239
	Zeit zum Träumen und die Kunst, sich langweilen zu können	239
	Kinder in sich ändernden Familienstrukturen: Der Anpassungsstand	240
	Gestresste Kinder – überforderte Eltern	242

Teil III

Aufstieg aus verbrannten Trümmern

Auf dem Weg zur Erholung

II	Schritt für Schritt zur Besserung	247
II.1	Sich genügend Zeit zur Erholung nehmen	247
II.2	Coaching und Unterstützung	248
II.3	Der Körper: Bei manchen Krankheiten muss man zum Arzt gehen	251
II.4	Aktiv Ruhe schaffen	252
	Der Arbeitsplatz	253
	Zu Hause	254

Intermezzo:

Aus einem Interview von Arianne Collee

mit Jaap van de Weg	256
-------------------------------	-----

12	Die Lebenskräfte nähren, begrenzen und schützen	261
12.1	Was ist Nahrung für Ihre Lebenskräfte?	261
12.2	Leben in einem gesunden Rhythmus	263
	Den Tag abschließen	263
	Genügend Schlaf	264
	Momente innerer Konzentration	264
12.3	Ernährung und Aufputzmittel	265
12.4	Sinnvolle Bewegung	267
12.5	Genießen Sie, was Sie tun	269
	Sinnvolle Tageseinteilung	270
12.6	Aufmerksam im Hier und Jetzt leben	273
12.7	Gesunde innere Bilder	274
12.8	Therapien zur Stärkung der Lebenskräfte	275
	Medikamente und Substanzen, die die Lebenskräfte stärken	275
	Äußere Anwendungen	276
	Kunsttherapie	277

Intermezzo:

	Aus einem Interview von Arianne Collee mit Josephine Levelt	279
--	--	-----

13	Die Seele: Eine gesunde Balance finden	283
13.1	Die verborgene Bedeutung unserer Arbeit	283
13.2	Mit Stress umgehen lernen	285
13.3	Negativität überwinden	287
	Positivität üben	288
13.4	Im Gespräch mit den eigenen Selbsten: Auf die inneren Stimmen hören	289
13.5	Therapien, die sich an die Seele wenden: Psychotherapie und expressive Kunsttherapie	290
	Psychotherapie	290
	Expressive Kunsttherapie	292

Intermezzo:

	Aus einem Interview von Arianne Collee mit Leo Beth . . .	294
--	---	-----

14	Das Ich: Auf der Suche nach neuer Motivation	299
14.1	Gleichgewicht üben	299
14.2	Tun Sie, was Sie wollen, und wollen Sie, was Sie tun	300
14.3	Von der Machtlosigkeit zur Autonomie	301
14.4	Die Kunst, im Lebenslauf das Steuer zu übernehmen	304
	Der Umgang mit Enttäuschungen	304
	Geistesgegenwart üben	305
14.5	Therapien, die sich an das Ich wenden: Von der Therapie zur inneren Entwicklung	306
15	Burnout als Herausforderung zur Wandlung	308
15.1	Wieder an die Arbeit gehen – mit allen Höhen und Tiefen	308
15.2	Den eigenen Kurs verfolgen: Eine neue Richtung finden	312
15.3	Wie kann ich ein (neues) Burnout vermeiden?	317

**Teil IV
Übungen**

16	Grundübungen	323
16.1	Sich erden	324
16.2	Erdungsübung, um sich mit Erde und Himmel und dem eigenen Herzen als Zentrum zu verbinden	325
16.3	Entspannungsübung	326
16.4	Entspannungsübung in sieben Schritten	326
16.5	Die Übung in sieben Schritten, verbunden mit einem meditativen Text	328
16.6	Wahrnehmen	330
16.7	Gezielte Konzentration oder ungeteilte Aufmerksamkeit	332
16.8	Visualisieren	332
17	Sich selbst wahrnehmen: Registrierübungen	336
17.1	Übung: Fragen zur Selbstanalyse: Bin ich (fast) im Burnout?	337

	Checkliste Stressbelastung	338
17.2	Übung: Aktiv zur Ruhe kommen – Aufgaben trennen	341
17.3	Übung: Überprüfung von Energie und Lebensstil	345
17.4	Test: Wie stark saugt der Bildschirm?	347
18	Übungen für die Lebenskräfte:	
	Inneres Wahrnehmen und Aufbau der Lebenskräfte	349
18.1	Übung: Bewusstwerdung der Auswirkungen von Stress und guten Erinnerungen auf den Körper	349
18.2	Übung: Energieleck	350
18.3	Übung: Energiebalance	351
18.4	Übung: Angenehme Dinge tun	355
18.5	Test: Verborgene Energiefresser	357
18.6	Test: Schlafen Sie genug?	358
	Hilfen für das Einschlafen	361
18.7	Übung: Ruhemomente in den Alltag einbauen	362
18.8	»Innere Nahrung« durch Bilder aus Märchen und Geschichten	364
18.9	Affirmationen: Bilder in den Lebensleib einsenken	364
18.10	Das Nährbad und andere Anwendungen	366
19	Übungen für die Seele: Verarbeiten und verwandeln	369
19.1	Test: Was hindert Sie daran, gut für sich zu sorgen?	369
19.2	Übung: Meine Erwartungen an mich selbst und andere	370
19.3	Übung: Fehler machen dürfen	372
19.4	Übung: Gedankenstopp	374
19.5	Test: Dominante Selbste	376
19.6	Test: Unterdrückte und verstoßene Selbste	379
19.7	Übung: Ihre »inneren Kinder«	381
19.8	Übung: Aufspüren alter Muster im Jetzt	388
20	Übungen für die Selbststeuerung, Sinngebung, geistige Substanzbildung	392
20.1	Übung: Reflexion – Bin ich noch auf Kurs?	392
20.2	Übung: Positivität	393

20.3	Übung: Vom Sinn der kleinen Dinge – eine Übung zum aktiven Erzeugen von Motivation	395
20.4	Meditation	396
20.5	Sich mit einem Inhalt verbinden, der Ihr Interesse findet	399
20.6	Übung: Aktives Staunen	400
20.7	Übung: Aufmerksam mit offenen Sinnen spazieren gehen	401
20.8	Übung: Zeichnend wahrnehmen	401
20.9	Übung: Vorausblick und Rückblick	403
20.10	Leben im Jetzt: Geistesgegenwart üben	404
20.11	Wenn Sie Synchronizität erleben wollen, ziehen Sie eine Karte	405
21	»Notfallkoffer« bei Stress	407
21.1	Wahrnehmen und eine eigene Realität schaffen in Wartesituationen	407
21.2	Reise-Nahrung für die Seele	408
21.3	Aufspüren und Zurückgeben von Projektionen	408
	Und was geschieht danach?	413
	Wie Sie aufhören können, etwas auf andere zu projizieren	414
21.4	Tief durchatmen, ein Lied singen und lächeln	415
21.5	Herzbalance	415
21.6	Sich gegen die Umgebung schützen	415
21.7	Konzentrieren Sie sich auf Ihr Ziel	416
21.8	Humor	417
	Danksagung	419
	Übersicht über die Fallbeispiele	421
	Anmerkungen	422
	Literatur	431
	Adressen	433