

# Inhalt

Einleitung .....	21
------------------	----

## Teil I

### **Zu Asche verbrennen. Was geschieht bei einem Burnout?**

I	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**

3 Einführung .....	81
3.1 Ihre Arbeit: Regenerationsquelle oder Verschleißfaktor? .....	82
3.1.1 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

---

3.5	Die Bedeutung von Unterstützung und Solidarität .....	93
	Mobbing .....	94
3.6	Berufsbezogene Traumata .....	98
3.7	Reorganisationen und Konflikte .....	100
3.8	Stagnation und zu geringe Karrierechancen .....	100
3.9	Wenn ständig ein wenig zu viel von Ihnen verlangt wird ..	101
	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 schiefegeht« . . . . .	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 <i>Angst</i> in unserer Kultur . . . . .	231
10.6	Die Bildschirmkultur . . . . .	233
	<i>Gewalt</i> 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

## Inhalt

---

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 Aufputschmittel .....	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 . . . . . Und was geschieht danach? . . . . .	408 413
	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