

BURNOUT- GENERATION

PROGRAMMIERT, UM VÖLLIG
AUSZUBRENNEN

Dantse Dantse



Inklusive
kleinen, einfachen
Erziehungstipps, die deine
Kinder vor Erschöpfung,
Stress und Überforderung
im Erwachsenenalter
schützen



WIE BURNOUT-ANFÄLLIGKEIT UND
ERSCHÖPFUNGSMENTALITÄT IN DER
KINDHEIT EINGEPFLANZT WERDEN



Wie die Erziehung mitentscheidet, ob man Herausforderungen meistert oder nicht:

Kinder überbehüten, ihnen keine Grenzen
aufzeigen, keine Werte mitgeben prädestiniert
zur Burnout-Anfälligkeit

Inhalt

Einführung: Programmiert, um auszubrennen 17

Fallschirmerziehung: Der Erziehungsstil der Eltern, der
Burnout-Anfälligkeit erhöht 20

A Burnout nach der DantseLOGIK.....25

1. Definition: Wenn man nicht mehr kann, weil
der Akku leer ist26

2. Ursachen: Warum brennt man aus? 28

3. Burnout wegen Unterforderung, Faulheit und
Langeweile: Coldout 31

4. Die 5 Phasen des Burnout33

5. Symptome und Folgen38

6. Warum nicht alle ausbrennen: Unsere
Persönlichkeit spielt eine wichtige Rolle 42

7. Die 10 häufigsten Persönlichkeitsmerkmale, die
das Entstehen eines Burnout begünstigen.....43

B So programmieren Eltern ihre Kinder zum Scheitern und zum Ausbrennen im Erwachsenenalter45

1. Unglückliche Eltern erziehen unglückliche Kinder47
2. Das Programm zur Burnout-Disposition kann schon vor der Geburt — bei Zeugung und Schwangerschaft — im Menschen angelegt werden..... 50
3. Erziehungsprogramme, die Burnout fördern..... 54
4. Schlechte Ernährung in der Kindheit: Ein Hauptgrund für Burnout.....58
5. Grenzenlosigkeit: Erziehung ohne Grenzen zu setzen63
6. Erziehung ohne Leistung zu fordern: Leistungsdruckphobie , Logik der Unterforderung, falsches und unehrliches Lob82
7. Erziehung ohne Wertevermittlung: Die Vermittlung von falschen Werten und Normen kann Burnout begünstigen..... 90

8.	Übertriebener Perfektions- und Anerkennungs-, aber auch Imperfektionsdrang.....	102
9.	Überbehütung, Überbemutterung, Vernachlässigung, Verwechslung von Liebe mit Sentimentalität	111
10.	Konsumerziehung, Konsumsucht, Konsumdruck	125
10.1	Übertriebener materieller und immaterieller Konsum	125
10.2	Übermäßiger Medienkonsum	140
10.3	Veränderte Freizeitaktivitäten	146
10.4	Konsum und Digitalisierung der Freundschaft ..	149
11.	Erziehung ohne Glauben an Gott oder Spiritualität kann Kindern schaden und sie schwächen	152
12.	Erziehung zum negativen Denken: Unauffällige Negativ- und Stress-Programmierungen.....	171
12.1	Beispiel einer Stress-Programmierung, die zum Burnout führen kann.....	190
12.2	Einprogrammieren von Angst und Sorge in Kinder kann zu Erschöpfung führen	192

13. Zu frühe Selbständigkeit der Kinder macht Kinder unselbständig und überfordert sie..... 199
14. Kinder zu Egoisten und zur Undankbarkeit erziehen: Dem Kind immer geben ohne Erwartungen und Anforderungen, und sie nicht lehren selbst zu geben..... 207
15. Zu viel Lob, falsches, unangebrachtes und ungerechtfertigtes Lob, kaum Kritik oder aber nur Kritik und nie ein Lob 215
 - 15.1 Unterforderung des Kindes und sinkende Ansprüche..... 221
 - 15.2 Unterforderung durch Kuschelpädagogik 223
16. Negativer Leistungs- und Erfolgsdruck, Überforderung..... 227
 - 16.1 Zu große und übermäßige Erwartungen: zu viele Herausforderungen erzeugen negativen Druck auf Kinder 227
 - 16.2 Unpassende und sehr ehrgeizige Wünsche und Träume der Eltern, die nicht immer die Wünsche der Kinder sind: Die Kinder sollen die Träume der Eltern verwirklichen 230

16.3	Schule kann krank machen: Leistungsdruck und exzessive Erwartungen überfordern die Kinder; Kindermobbing und Lehrerverhalten verursachen Stress	234
16.4	Sport und Freizeitaktivitäten können krank machen: Leistungsdruck, hohe Erwartungen, wenig Wertschätzung, unfaire Behandlung und Diskriminierung überfordern Kinder — Trainer/ Betreuer können Kinder kaputtmachen.....	242
17.	Kinder zur Krankheit und zum Krankwerden konditionieren: Ein Experiment über drei Jahre mit vier unterschiedlichen Familien mit klaren Ergebnissen.....	245
18.	Elterliche sexuelle Angriffe auf Kinder können Burnout-Anfälligkeit verursachen.....	255
	Über den Autor	262

B

**So programmieren
Eltern ihre Kinder
zum Scheitern und
zum Ausbrennen im
Erwachsenenalter**

1. Unglückliche Eltern erziehen unglückliche Kinder

Unglückliche Eltern erziehen unglückliche Kinder, unglückliche Kinder sind im Erwachsenenalter Burnout-gefährdeter als Menschen, die eine sichtlich glückliche Kindheit hatten und die anhaltend glücklich sind.

Die ersten Erfahrungen, die Kinder machen, finden in der Familie statt, und sie kommen von den **Eltern**. Sie hypnotisieren die Kinder ständig mit Handlungen, Worten, ihrer Ausstrahlung. Durch ihr Verhalten programmieren die Eltern die Kinder negativ oder positiv. So übernehmen die Kinder sehr viel von ihren Eltern, ohne es zu wollen, zu wünschen oder gar zu brauchen.

Wenn wir unglücklich sind, setzen wir **negative Gefühle** frei und diese Gefühle bestimmen unser Handeln, das dann wieder negative Auswirkungen hat. So leben Kinder die Gefühle der unglücklichen Eltern mit, übernehmen sie und lassen sich so zum **Unglücklichsein programmieren**.

Unglückliche Eltern sind kein positives **Vorbild** für Kinder. Es ist für die Kinder ein großer Unterschied, ob wir als Eltern glücklich und zufrieden oder unglücklich und unzufrieden sind. Machen wir dazu einen kleinen **Test** mit Babys:

Schon Kleinkinder im **Babyalter** reagieren sehr auf **Stimmungen**. Beobachten wir genau, was ihre erste Reaktion ist, wenn sie uns sehen und wir mit ihnen reden. Sie schauen uns genau ins Gesicht und direkt in die Augen. Sie brauchen manchmal einige Sekunden, und entweder lachen sie dann mit, weinen oder bleiben neutral. Kinder sind sehr **feinfühlig** (vielleicht sogar mehr als Erwachsene, die immer stärker aus Erfahrung und Wissen reagieren, statt aus Instinkt). Sie sehen uns an und analysieren unseren Gefühlszustand. Sie lesen in uns. Sind unsere Absichten gut und lächeln wir sie glücklich an, werden die meisten Babys nach einigen Sekunden mitlächeln. Sind wir aber unglücklich oder traurig oder schauen wir sie böse an, werden sie Angst haben und weinen. Schauen wir sie neutral an, schauen sie neutral zurück. Diese kleine Beobachtung hilft zu erkennen, wie Eltern die Psyche der Kinder beeinflussen können. Und jeder Einfluss ist eine Programmierung.

Wenn Eltern ständig unglücklich sind und dies auch ausstrahlen, pflanzen sie die Angst in die Psyche ihres Kindes und schaden so seiner Entwicklung.

Diese ständige Angst verursacht **Stress** und der Stress wiederum provoziert weitere Beschwerden, die verhindern, dass die Kinder glücklich und stabil werden, und das wird die Kinder als Erwachsene weiter verfolgen.

So wie es stimmt, dass glückliche Eltern
glückliche Kinder erziehen, stimmt auch,
dass unglückliche Eltern unglückliche
Kinder erziehen.

Wenn wir Eltern unglücklich sind, erziehen wir tendenziell auch unsere Kinder unbeabsichtigt zum Unglücklichsein. Und ein Erwachsener, der eine unglückliche Kindheit hatte, ist anfälliger für innere wie äußere Angriffe auf seine Gesundheit. Er ist instabiler und wird mehr Schwierigkeiten haben, mit der Last des Alltags fertigzuwerden.

2. Das Programm zur Burnout-Disposition kann schon vor der Geburt — bei Zeugung und Schwangerschaft — im Menschen angelegt werden

Stress in der Schwangerschaft erhöht das Risiko für Depressionen in der Kindheit.

Es ist schon lange bekannt, dass ein Baby durch schlechte Ernährung der Mutter, durch Krankheiten der Mutter, durch Medikamente und andere **äußere Faktoren** beeinflusst, sogar geschädigt werden kann.

Dass **Medikamente** in der Schwangerschaft ein Risikofaktor für Depression bei Kindern sind, zeigen auch die Folgen einer Behandlung der Schwangeren mit Betamethason. Ca. 10% der Schwangeren bekommen in Deutschland dieses Medikament, wenn eine Frühgeburt droht. Diese Spritze für die Lungenreife senkt die Frühchen Sterblichkeit um 31%. In Tierstudien wurde allerdings nachgewiesen, dass diese Stresshormone im späteren Leben Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Diabetes begünstigen. Untersuchungen an Menschen zeigten ein höheres Risiko für Depressionen und andere psychische Auffälligkeiten.

Die Kinder können dadurch sogar einen geringeren Intelligenzquotienten haben.

Bei Betamethason kann man sich diese Wirkungen vorstellen, weil es ein Medikament ist. Aber es ist den Menschen immer noch nicht bewusst, dass unsere **psychische Verfassung** ebenfalls einen direkten Einfluss auf das ungeborene Kind haben kann.

In der afrikanischen Kultur wird vermittelt, dass man schon vor der Zeugung an das Glück des Kindes denken sollte. Spätestens wenn die Frau schwanger ist, fängt die aktive Erziehung des Kindes an. Ungeborene Kinder bekommen schon mit, wie wir uns selbst behandeln und mit uns umgehen.

In vielen **afrikanischen Gesellschaften** (leider nur noch in den Dörfern) glauben die Menschen, dass eine Erziehung, die dazu führen soll, dass ein Kind glücklich ist, wird und es bleibt, schon längst vor der Zeugung begonnen haben muss. In manchen afrikanischen Traditionen wurden sogar glückbringende Rituale

durchgeführt, bevor die Eltern auf die Suche nach einem Baby gingen. Es wurden Tage vorher körperliche und spirituelle Reinigungen durchgeführt, damit das Kind in bester Umgebung gezeugt würde. Nach dem Beischlaf und während der ganzen Schwangerschaft wurde die Mutter bestens behandelt. Deswegen sehnen sich viele Frauen in diesen Gesellschaften nach der Zeit vor und während der Schwangerschaft, als sie wie Göttinnen auf Erden behandelt wurden. Streit und alle Probleme mussten warten, bis die Frau das Baby auf die Welt gebracht hatte. So schützte man die Frau vor Stress in der Schwangerschaft und dadurch auch das Baby.

Neue **wissenschaftliche Untersuchungen** scheinen diese afrikanische Weisheit zu bestätigen. Es ist Fakt, dass Stress und andere seelische Probleme eine größere Rolle bei der Entstehung – nicht nur psychischer – Krankheiten bei Kindern spielen und dies bereits anfängt, wenn das Baby noch in dem Bauch der Mutter ist. Grund genug, schon in der Schwangerschaftsphase gesund mit sich selbst umzugehen, nicht nur körperlich, sondern auch mit der Psyche. Stress, Druck und seelische Probleme hinterlassen Spuren im Gehirn des Ungeborenen. Diese afrikanische, bisher nicht wissenschaftlich bewiesene Behauptung, wurde nun von Forschern der Hans-Berger-Klinik für Neurologie

am Universitätsklinikum Jena bestätigt. Viele andere wissenschaftliche Studien hatten diese Tendenz bereits angedeutet.

Zwar kommt der Stress der Mutter nicht eins zu eins bei dem Fötus an, aber immerhin schaffen 10% es, das Baby zu erreichen, genug, um einen großen Einfluss auf das Baby im Bauch zu haben.

„Diese Kinder werden bereits im Mutterleib darauf programmiert, Zeit ihres Lebens mehr Stresshormone auszuschütten“, wie die Zeitung *Der Spiegel* Dr. Schwab, den Leiter der Jenaer Forschungsgruppe, zitiert. Diese Kinder können später Probleme mit Konzentration und Aufmerksamkeit haben und sie haben ein erhöhtes Risiko unter Depressionen, Burnout usw. zu leiden.

3. Erziehungsprogramme, die Burnout fördern

Burnout- und Depression-fördernde Einstellungen, entstanden durch Erziehungsfehler: erhöhte Burnout-Anfälligkeit hat ihre Ursache in der Kindheit

Anfälligkeit für Burnout, Depression und generelle psychische Krisen im Erwachsenenalter finden ihren Ursprung oft in der Kindheit; dort vermasseln Eltern die Zukunft ihrer Kinder.

Mein Vater sagte uns Kindern immer, dass Eltern aufpassen sollten, die Kinder nicht so zu erziehen, dass sie als Erwachsene krank werden. Er meinte, viele Menschen, die antriebslos sind, sich ständig mit negativen Gedanken beschäftigen, sich nicht konzentrieren können, die ständig unter psychosomatischen Krankheiten leiden, seien oft unschuldig daran. Vielmehr, sagte er, fänden sich die Ursachen dieser Leiden oft in ihrer Kindheit, in der **falschen Erziehung** durch ihre Eltern.

Heute ist wissenschaftlich bewiesen, dass Erziehungsfehler oder eine schlechte Kindheit **Grundstein** einer depressiven Erkrankung sein können. Das bedeutete, dass viele Menschen, die unter Depressionen leiden, eine gestörte Kindheit gehabt haben könnten. Die Erziehungsfehler schleppen die Kinder also jahre-

lang mit sich herum, und wenn die Krankheit ausbricht, denkt niemand mehr dran, dass die Ursache weit in der Kindheit liegen könnte.

Ich habe viele Menschen, die unter depressiven Verstimmungen und Burnout leiden, gecoacht. Ich habe mit vielen Menschen, die Depressionen und Burnout haben, gesprochen. Ich habe bei einem großen Teil bemerkt, dass sie über ähnliche Ereignisse ihrer Kindheit redeten. Es kamen häufig die gleichen **Erziehungsfehler** zur Sprache.

Diese waren zum Beispiel:

- ✎ Gewalt in der Familie, Gewalt gegen Kinder, Gewalt unter den Eltern.
- ✎ Gefühl der Ablehnung durch die Eltern, dadurch kämpfen die Kinder noch mehr, um die Akzeptanz der Eltern zu bekommen und deswegen tun sie fast alles, was die Eltern erwarten und geben sich selbst auf (genauso verhalten sie sich dann auch als Erwachsene im Beruf. Aus Angst den Job zu verlieren tun sie alles, was Chef oder Kollegen erwarten und schaffen es nicht, nein zu sagen).
- ✎ Liebesentzug, bzw. Bestrafung der Kinder durch Liebesentzug. Eine Konsequenz davon ist mangelnde Selbstliebe der Kinder.

- ⚡ Konditionierte Liebe, Liebe, die an irgendetwas geknüpft ist, zum Beispiel Eltern, die dem Kind zu verstehen geben, dass es nur geliebt wird, wenn es lieb und brav ist, wenn es nicht schreit, wenn es gute Note hat, ruhig ist, oder immer das tut, was die Eltern wollen, usw. Das Kind, um den Eltern zu gefallen, um geliebt zu werden, passt sich an und frisst alles in sich hinein. Irgendwann kommt alles wieder heraus und kann dann Depressionen verursachen oder die Vorstufe Burnout.
- ⚡ Falsch vermitteltes Selbstwertgefühl. Die Kinder schämen sich und fühlen sich gegenüber anderen Kindern minderwertig (hässlicher, ärmer usw.).
- ⚡ Vermittlung falscher Werte.
- ⚡ Den Kindern ständig Schuldgefühle vermitteln.
- ⚡ Kinder nie loben und ihnen kaum Anerkennung schenken.
- ⚡ Den Kindern nicht die Möglichkeit geben, sich frei auszudrücken oder auch mal nein sagen zu dürfen.
- ⚡ Wünsche der Kinder ignorieren.
- ⚡ Ständige Erniedrigung der Kinder, dies führt dazu, dass sie Kinder kaum Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entwickeln, und unselbstbestimmt bleiben.

- ⚡ Isolieren der Kinder. Kinder haben wenige oder kaum Freunde, oder sie dürfen Freunde nicht mit zu sich nach Hause bringen und sind deswegen meist nur bei anderen Kindern.
- ⚡ Angst haben und sich Sorgen machen, was dazu führt, dass die Kinder immer unsicherer werden.
- ⚡ Zu viel Konsum.
- ⚡ Negative und falsche Glaubenssätze in der Kindheit, die dazu führen, dass die Kinder gegenüber sich und der Umwelt eine negative Einstellung entwickeln und negative Gedanken bilden. Mit so einer Einstellung hat das Kind als Erwachsener schon alle Zutaten für eine höhere Anfälligkeit für psychische Krankheiten. Es läuft Gefahr, in seinem Leben früher oder später ein Burnout zu erleiden.