

# Vorwort

Lieber Leser,

genau wie Sie jetzt stand auch ich vor einigen Jahren in einer Buchhandlung und war auf der Suche nach Fachliteratur über das immer häufiger auftretende Phänomen Burnout. Die Auswahl der Bücher war groß, ich blätterte viele durch und las auch einige davon. Leider waren sie oft entweder zu medizinisch oder zu unverständlich geschrieben. Bei einigen dominierte zu viel Esoterik den Inhalt aber keines ging für mich tief genug auf die individuelle Burnoutentstehung bei Männern, Frauen oder Kindern ein. Ebenso fehlte mir zu oft die konkrete Anleitung zur Selbsthilfe.

Eines hatten sie aber alle gemeinsam: Worte wie Arbeitsstress, Mobbing, unsoziale Arbeitsbedingungen, fehlende Empathie, unfähige Vorgesetzte, Überarbeitung und die permanente Verfügbarkeit fanden sich in jedem dieser Bücher wieder. Diese Begriffe sind aus unserer Leistungsgesellschaft nicht mehr wegzudenken, nur sie sind heute zu einer krank machenden Realität geworden vor der niemand mehr die Augen verschließen kann!

Dass die Addition gerade dieser genannten Faktoren zu einem überwiegenden Teil die Auslöser für einen Burnout sind, kann aus medizinischer Sicht inzwischen als bewiesen angesehen werden! Wenn Sie nun zu den ca. 50 % (1) der Patienten gehören, die sich wiederholt in der Burnout-Spirale nach unten befinden, dann wird

# Inhalt

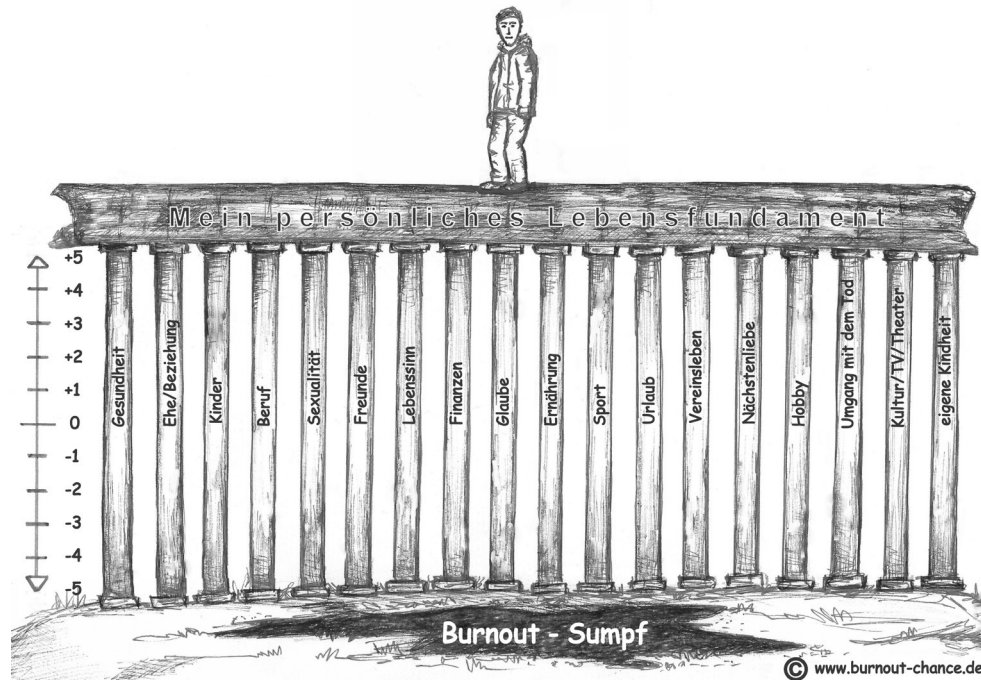
Vorwort .....	4
Einleitung Burnout .....	9
Mein persönliches Lebensfundament .....	17
Gesundheit .....	29
Ehe und Beziehung .....	43
Kinder .....	54
Beruf .....	59
Sexualität .....	72
Freundschaft .....	84
Lebenssinn .....	89
Finanzen .....	96
Glaube .....	101
Ernährung .....	110
Sport .....	120
Urlaub .....	124

Vereinsleben .....	128
Nächstenliebe .....	132
Hobby .....	136
Tod .....	139
Kultur/TV/Theater .....	149
Kindheit .....	158

#### Der Burnout-Beschleuniger:

Handy, Smartphone & Co. ....	165
Hausmittel der Natur gegen Burnout .....	170
Nachwort .....	171
Quellennachweis .....	174

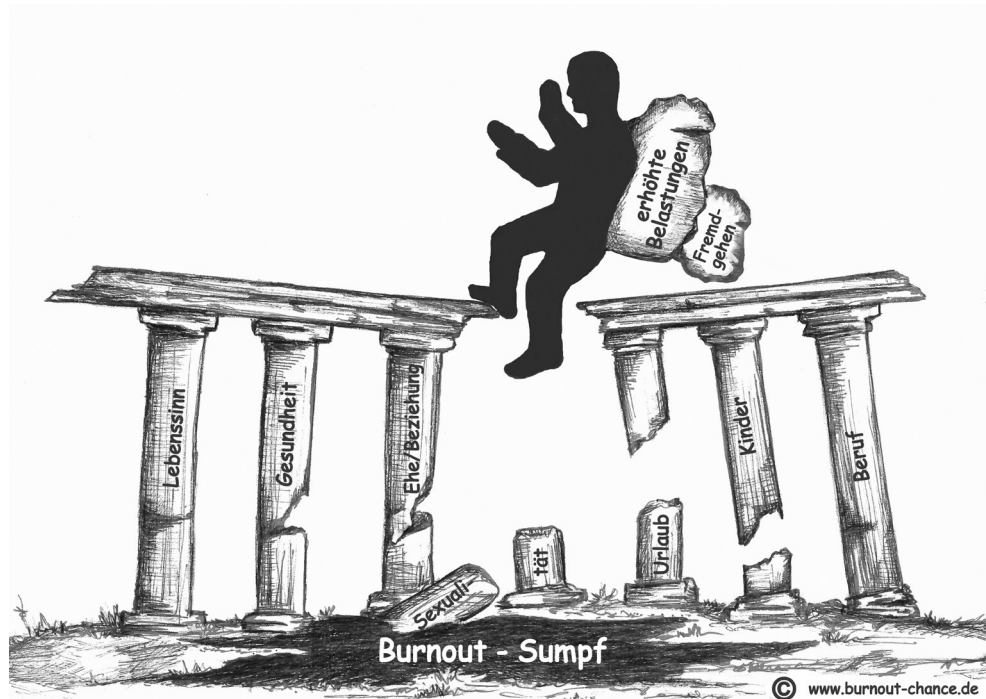
# Mein persönliches Lebensfundament



Die Bestandteile für ein entspanntes, glückliches und sinnhaltiges Leben setzen sich wie ein Puzzle zusammen. Jedes einzelne Teil hat seine Bedeutung für unsere körperliche und psychische Verfassung. Die Gewichtung der einzelnen Teile ist bei jedem Mensch unterschiedlich, abhängig von Interessenlagen, Einstellungen, Vorstellungen, Wünschen aber auch von vorgegebenen Faktoren. Eines haben sie aber alle gemeinsam: Sie haben unsere Vergangenheit geprägt, sie beeinflussen unser jetziges Leben und sie werden maßgebend Anteil daran haben, wie unsere Zukunft aussehen wird.

Jedes Puzzleteil ist gleichzeitig eine Säule, die unser Lebensfundament trägt. Wären alle diese Säulen ohne Risse, immer stabil und gleich belastbar, so wäre unser Leben friedlich, harmonisch, stressfrei und unkompliziert. Vielmehr wird es so sein, dass wir immer wieder mit Problemen, Schicksalsschlägen, tiefen Verletzungen und Demütigungen fertig werden müssen. Manche davon treffen uns ohne unser Zutun, viele aber verursachen wir durch unser Verhalten selbst. Für beide Fälle gibt es aber Strategien, um ihnen nicht ohnmächtig ausgeliefert zu sein.

Unser Lebensfundament ruht auf 18 tragfähigen Säulen. Sie sind dafür verantwortlich, dass das Fundament waagrecht liegt, wir deshalb nicht abrutschen können und es zu keinem Durchbruch kommt. Jede Säule ist wichtig für unser Leben, in jüngeren Jahren spielen z. B. Beruf, Sport, Finanzen eine größere Rolle, im fortgeschrittenen Alter werden der Glaube, der Umgang mit dem Tod und die Gesundheit wichtiger. Aber gleichgültig in welchem Lebensabschnitt wir uns befinden, nur stabile Säulen tragen unser Lebensfundament.

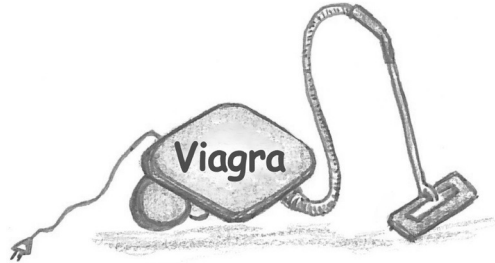


unternimmt keine Annäherungsversuche mehr. Sie registriert dies und empfindet es als Zurückweisung ihrer sexuellen Attraktivität. Plötzlich legt Sie nun keinen sonderlichen Wert mehr auf ihr Äußeres. Er wiederum sieht das als völlige Missachtung seiner Wünsche und Bedürfnisse an. Die Krise ist vorprogrammiert!



Ein klärendes Gespräch könnte die Beziehung rasch wieder stabilisieren! Wenn sie

ihm gesagt hätte, ihr mache die Hormonumstellung zu schaffen, die tägliche Babypflege strengen sie sehr an, die unruhigen Nächte machten sie müde und gereizt. Auch das Aussehen sei ihr nicht mehr so wichtig, da sie so oder so nur noch sehr selten gemeinsam ausgehen, so würde er die wahren Gründe ihres sexuellen Rückzugs verstehen und könnte ihn besser einordnen. Wenn sie erkennen würde, dass ihm die Sexualität sehr fehlt, dass er die Zeit der Zärtlichkeiten vermisst und ihn die fehlende Geschlechtsbefriedigung unausgeglichen macht, dann könnte rasch Abhilfe geschaffen werden. Er kümmert sich etwas mit um den Haushalt, unterstützt seine Frau bei der Babypflege und ein Mädchen aus der Nachbarschaft, das gelegentlich auf das Baby aufpasst, wenn man gemeinsam ins Kino geht, könnte wieder aus der Flaute im Ehebett führen.



Das „Viagra“ für eine Frau kann ein staubsaugender Ehemann sein, der kocht und