



Leseprobe aus Pilz-Kusch, Burnout: Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen, ISBN 978-3-407-36714-3

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36714-3>

Vorwort

Mit diesem Praxisübungsbuch und seinen Werkzeugen möchte ich Sie stark und kompetent machen, damit Sie sich und Ihr Klientel nicht nur vor Burnout schützen, sondern die vielen Herausforderungen unserer temporeichen, hektischen Welt leichter meistern, mit deutlich weniger Stress und einer guten Portion mehr Lebensqualität. Ich möchte Ihre Lust und Entdeckerfreude wecken, sich auf den Weg zu machen und zu erkunden, wie Sie sich systematisch von Erschöpfung und Überlastung befreien und die vielen kleinen Ansatzpunkte in Ihrem eigenen Leben aufstöbern können, um mehr Lebensqualität und Stimmigkeit in Ihre Arbeit und Ihr Leben zu bringen. Sie erhalten ein »Powerköffchen« mit den Übungen und Experimenten, die sich in jahrzehntelanger Seminar- und Coachingpraxis bewährt haben. In dieser zweiten Auflage erleichtern Ihnen die Hinweise auf konkrete Impulskarten und Übungsanleitungen auf zwei CDs beziehungsweise mp3-Dateien die Umsetzung in die Praxis.

Verzagen Sie nicht, falls Sie oder die Menschen, mit denen Sie zu tun haben, unter gelegentlichen Burnout-Symptomen wie anhaltende Erschöpfung, innere Anspannung, Lustlosigkeit und Schlafstörungen leiden. Denn dann geht es Ihnen genauso wie sechs von zehn Befragten bei einer Umfrage der pronova BKK aus dem Jahr 2018. Diese Umfrage zeigt, dass sich bereits jeder zweite von Burnout bedroht fühlt.

Die gute Nachricht lautet: Sie haben alle Potenziale in sich und ganz viele kleine »Dinge« in der Hand, um mit den gestiegenen Anforderungen unserer rasant sich wandelnden (Arbeits-)Welt zu wachsen. Und es erfordert gar nicht viel Aufwand. Wie wäre es, wenn

- die Burnout-Signale Ihres Körpers Sie auf eine bessere Lebensweise hinweisen würden,
- Ihr Körper wüsste, was für Sie in jedem Moment wirklich gut und richtig ist und
- Sie lernen könnten, dies in wenig Zeit herauszufinden?



Beispiele



Downloads



Literaturtipps



Tipps



Übungen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat erfreulicherweise im Mai 2019 endlich Burnout als Erkrankung beziehungsweise Syndrom anerkannt. Laut WHO bedeutet das Burnout-Syndrom erschöpft sein aufgrund von chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet ist, gepaart mit einer geistigen Distanz oder negativen Haltung zum Job und einem verringerten Leistungsvermögen.

Das System der vier Schritte achtsamer Selbstführung und Selbstfürsorge, das ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, setzt genau da an. Wenn Sie sich erschöpft, ausgebrannt oder einfach nur stark belastet fühlen oder mit Menschen beruflich oder privat zu tun haben, denen es so geht, können Sie in vier Schritten systematisch aus Hetze und Hamsterrad aussteigen und effektiv vorbeugen – in erstaunlich wenig Zeit.

- **Erster Schritt: Ihr Leben wieder in die eigenen Hände nehmen, sich besser steuern und für sich sorgen lernen.** Das alles geschieht im Einklang mit Ihrem Inneren, indem Sie mit 3–90-Sekunden-Blitztankstellen, vier Ladestationen am Tag und einem Frühwarnsystem Erschöpfung und chronischem Stress konsequent entgegenwirken.
- **Zweiter Schritt: Herausfinden, was Sie überlastet.** In diesem Schritt nehmen Sie Ihr Leben genauer in den Blick. In der zweiten Auflage wurde dieses Buch um einen persönlichen Kurzcheck ergänzt, mit dem Sie rasch herausfinden können, wo Sie stehen und ob bei Ihnen Handlungsbedarf angesagt ist. Mit einem zweiten, ausführlicheren Check können Sie genauer herausfinden, was gut klappt in Ihrem Leben und wo es Verbesserungspotenziale gibt.
- **Dritter Schritt: Sich befreien von akutem Stress und dem, was nicht stimmt in Ihrem Leben.** Sie erlernen einfache Techniken, mit deren Hilfe Sie aktiv akuten Stress und negative Gedanken umwandeln und sich von überflüssigem Ballast und dem, was nicht stimmt in Ihrem Leben befreien. Damit gewinnen Sie neue Kraft und Handlungsmöglichkeiten.
- **Vierter Schritt: Auf den Körper und den inneren Kompass hören lernen.** Indem Sie die Intelligenz Ihres Körpers einbeziehen, können Sie wieder aufblühen anstatt sich auszupowern.

Es geht also darum, effektiv vorzubeugen und unmittelbar mehr Lebensqualität in Ihren Alltag zu bringen, damit es erst gar nicht oder nicht wieder zum Burnout kommt. Sie werden acht Schlüssel kennenlernen. Dabei han-

delt es sich um einfache Übungen und Techniken aus dem Focusing und der Achtsamkeitspraxis. Focusing ist eine empirisch erprobte körperorientierte Methode, bei der die innere Achtsamkeit geschult wird. Mit ihrer Hilfe können Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören und Zugang zu Ihrem inneren Kompass, zu Ihrer inneren Stimme zu finden. Sie öffnen gewissermaßen Ihre eigene Schatzkiste und entdecken dabei Kompetenzen, von denen Sie vielleicht gar nicht wussten, dass Sie sie besitzen.

Durch meine eigene Burnout-Krise bin ich 2005 eher zufällig auf Focusing gestoßen. Seither ist dieses Verfahren in meinem Leben unverzichtbar geworden. Ich nutze es, um jederzeit in mir **Halt, Wohlbefinden** und **für mich stimmige Antworten zu allen Situationen** und Fragen **meines Lebens** zu finden. Alle Entscheidungen, die ich seitdem mithilfe von Focusing getroffen habe, waren für mich richtig. So ist Focusing zu meiner täglichen Begleiterin, Stütze und Orientierung sowie zum zentralen Inhalt meiner beruflichen Tätigkeit geworden.

Sie sind hier richtig, wenn Sie

- befürchten, dass Sie ein Burnout haben oder hatten, oder wenn Sie mit Menschen arbeiten, die gefährdet oder betroffen sind,
- Burnout verstehen, seine Frühsignale erkennen und wissen möchten, wie man Schritt für Schritt erfolgreich aus der Burnout-Spirale herausfindet,
- effektiv vorbeugen möchten – für sich, Ihre Angehörigen, Ihre Teilnehmenden oder Ihre Klientinnen und Klienten,
- sich auch bei starker Belastung besser steuern und für sich sorgen möchten – in Übereinstimmung mit dem Inneren,
- sich mit wenig Aufwand von Erschöpfung und chronischem Stress befreien und auch im vollen Arbeitsalltag für gute gefüllte Energiespeicher sorgen möchten,
- auf Ihren Körper und Ihr Inneres hören lernen und Ihren individuellen Weg finden möchten, der Sie aufblühen lässt,
- Ihre Bewältigungskompetenzen (Selbststeuerung, Selbstfürsorge, Achtsamkeit mit sich und anderen, Stressregulation/-resistenz, Selbstwahrnehmung, Arbeits- und Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit) systematisch erhöhen wollen.

Begeben Sie sich mit den acht Focusing-Schlüsseln auf eine entspannende Entdeckungsreise. Lernen Sie, wie Sie

- sich mit Schlüssel 1 und 2 besser und bewusster steuern, tagtäglich mit Leichtigkeit für Ihre Balance und Kraft sorgen können und herausfinden, wie Sie wirklich »ticken« (was Ihnen guttut und was nicht, was stimmt und was nicht, wo es Sie hinzieht),
- sich mit Schlüssel 3 systematisch von schädlichem Stress, Überlastung und Nicht-Stimmigem befreien – manchmal in Kombination mit Schlüssel 4,
- mit Schlüssel 4 gelassener mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie Unveränderlichem umgehen,
- mit Schlüssel 5 Ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was Sie stärkt und wirklich voranbringt,
- mit Schlüssel 6 Ihren inneren Kompass entdecken und auf Ihren Körper und Ihre innere Stimme hören lernen statt über sich (und Ihre Signale) hinwegzugehen
- mit Schlüssel 7 eine leichtere, freudvollere Art des Arbeitens finden,
- und schließlich mit Schlüssel 8 Ihren gesunden Rhythmus von Arbeit und Entspannung schaffen.

Die acht Focusing-Schlüssel können Sie sowohl in Ihrem Beruf als auch in Ihrem Privatleben einsetzen. Ich habe nur solche Techniken und Übungen ausgewählt, die sich in meiner Alltagspraxis und der der Menschen aus meinen Kursen, Gruppen und Coachings am besten bewährt und die sich als wirkungsvoll und gleichzeitig einfach erwiesen haben. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren, beanspruchen kaum Zeit, sind wohltuend und stärken. Dieses Handwerkszeug können Sie in Ihrer Arbeit als Trainer, Lehrende, Berater, Therapeut oder Coach einsetzen und diejenigen Elemente an Ihr Klientel weitergeben, mit denen Sie sich sicher fühlen. Im dritten Teil des Buchs finden Sie dazu konkrete Anregungen.

Je häufiger Sie die Focusing-Schlüssel anwenden, je mehr Sie sich darin üben, umso stärker trainieren Sie Ihren inneren Achtsamkeitsmuskel und erweitern Ihre Handlungsspielräume und Ihr Handlungsrepertoire. Sie werden belastbarer, stabiler und kompetenter auf allen Ebenen, in Ihren Gefährdungszonen und allen Lebensbereichen. Es fällt Ihnen nach und nach leichter, aus automatisierten und schädigenden Mustern auszusteigen und den Fokus auf das zu richten, was Sie stärkt.

Wichtig ist mir zu erwähnen, dass das Praxisübungsbuch focusingorientiert geschrieben wurde und nicht »perfekt« ist. Die in der zweiten Auflage

erweiterte Werkzeugkiste ist mit Focusing in der Praxis entstanden und entwickelt sich ständig weiter.

Mein besonderer Dank gilt allen meinen Focusing-Ausbildern, besonders aber Dr. Johannes Wiltschko, meinem bedeutendsten Ausbilder und Supervisor, meinen Begleiterinnen und Begleitern beim partnerschaftlichen Focusing, meinen Klienten und Teilnehmern, mit und von denen ich immer wieder eine Menge lerne. Daneben danke ich meinen Lektorinnen Ingeborg Sachsenmeier und Judith Mark, die die zweite Auflage dieses Buches mit viel Einfühlungsvermögen und hoher professioneller Kompetenz begleitet haben.

Burnout-Signale als Wegweiser zu mehr Lebensqualität erkennen

- Warum Burnout ein »Geschenk« sein kann
- »Stolpersteine« auf dem Weg des Erkennens und Anerkennens
- Woran erkennen Sie Burnout-Frühsignale konkret?
- Der nachhaltige Weg aus dem Burnout – in sechs Schritten
- Ihr persönlicher Kurzcheck: Wo stehen Sie?
- Ausführlicher Check: Ziehen Sie ehrlich und wohlwollend »Bilanz«

Warum Burnout ein »Geschenk« sein kann

Sie erfahren in diesem Kapitel:

- was Burnout bedeutet und wie es dazu kommen kann
- was genau krankmacht
- welche drei Ansatzpunkte Sie in der Hand haben, etwas zum Positiven zu verändern – sei es, um aus der Burnout-Spirale auszusteigen oder effektiv vorzubeugen
- woran Sie (Früh)Signale erkennen können
- weshalb es eine Chance sein kann, wenn Sie sich in der Burnout-Spirale befinden sollten

Wie lange setzen wir uns häufig Stress, Hektik und Druck aus, bis eine Krankheit wie Burnout uns in die Knie zwingt. Bei meinen Klienten und mir habe ich festgestellt, dass das Ausbrennen im Nachhinein ein Geschenk war. Es hat aufrüttelt und aufmerksam gemacht, dass etwas im eigenen Leben aus dem Ruder gelaufen ist und zum Positiven verändert werden möchte. Vielleicht brauchen wir manchmal heftigere »Anklopfszeichen« unseres klugen Organismus, Schmerzen und auch Krankheiten, um nicht mehr über uns hinwegzugehen, um aus dem bequemen gewohnten Alltagstrott auszusteigen und die Chance zu ergreifen, genauer hinzuschauen und herauszufinden, was im eigenen Leben klemmt, was nach Kurskorrektur verlangt und was lebendig werden möchte, um zu einem Kurswechsel zu kommen, wo es leichter und stimmiger langgeht.

So hat diese Krise mich und viele meiner Klienten zu Focusing gebracht: mit Focusing zu lernen, in sich Kraft und Antworten zu finden, die besser stimmen und auf sich hören zu lernen.

Burnout erkennen und verstehen

Burnout bedeutet »ausbrannt sein«. Die eigenen Energiespeicher sind leer, und zwar auf allen Ebenen: emotional, mental, körperlich und sozial. Ein

Gefühl von »Ich kann nicht mehr«, »Ich fühle mich kraftlos, antriebslos und freudlos«.

Beispiel: Wenn der Leidensdruck groß und die Lebensfreude sehr klein ist. Wenn nachts und morgens die Angstmonster mit einem verrückt spielen. Wenn man morgens nicht aus dem Bett kommt und sich am liebsten unter der Bettdecke verkriechen möchte. Wenn man sich durch den Tag schleppt und den Eindruck hat, dass man sich nicht mehr wirklich steuern kann. Wenn einen Schweißausbrüche, Magendrücken und andere psychosomatische Beschwerden plagen. Und wenn einen Non-stop-Gedankenkreisen und angstbesetzte Zukunftskatastrophenszenarien quälen, was alles im Job passieren könnte. – So in etwa schilderte einer meiner Klienten seinen Zustand mit (Verdachts-)Diagnose »Burnout-Syndrom«. Er erhielt eine Überweisung zur Psychotherapie. Die halbjährige Wartezeit war für ihn nicht aushaltbar. Die Psychotherapeutin gab ihm meine Adresse.



Burnout-Experten sprechen von mentaler, körperlicher und vor allem emotionaler Erschöpfung aufgrund von langanhaltender Überlastung (Pines/Aronson/Kafry 2006; Freudenberger/Richelson 1980; Maslach/Jackson 1981).

Chronischer Stress und fehlende Momente der Regeneration führen zum Ausbrennen. Burnout wird als die Stress- und Leistungskrankheit dieses Jahrhunderts bezeichnet. Dr. Manfred Nelting, der seit Jahrzehnten Burnout-Patienten behandelt und die Gezeiten Haus Klinik leitet, definiert das Burnout-Syndrom als eine prozesshafte Erkrankung, »eine Systemerregung aus einer anhaltenden, sich allmählich aufschaukelnden Hyperstressreaktion. Diese leitet einen Auflösungsprozess der psycho-physischen Selbstregulation ein [...] und mündet meist in eine manifeste schwere Depression« (Nelting 2010, S. 30).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat bis 2019 Burnout als »Zustand der totalen Erschöpfung« bezeichnet, der nicht näher erläutert wurde und lediglich als Rahmen- und Zusatzdiagnose im Internationalen Klassifikationssystem der Krankheiten (ICD) aufgeführt wird (Nelting 2010, S. 31).

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde hat 2012 das Burnout-Phänomen versucht so zu definieren: »Hält der Erschöpfungszustand [...] mehrere Wochen bis Monate an, ist ein Ende nicht absehbar und führen kurze Erholungsphasen nicht zu einer Rückbildung, sollte von einem Burnout gesprochen werden« (Berger/Falkai/Maier, Deutsches Ärzteblatt, April 2012). Nach jahrzehntelanger Debatte unter

Fachleuten, ob Burnout eine Krankheit ist und wie man es definiert, erkennt die WHO im Mai 2019 endlich das Burnout-Syndrom als Erkrankung an. Künftig wird Burnout im internationalen Diagnose-Klassifikationssystem als Syndrom aufgrund von »chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird«, gekennzeichnet. Die Gesundheitsexperten beschreiben drei Dimensionen der Erkrankung: ein Gefühl von Erschöpfung, zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job und ein verringertes berufliches Leistungsvermögen. Die WHO entwickelt evidenzbasierte Leitlinien für psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Das Burnout-Syndrom ist eine komplexe, multifaktoriell bedingte Problematik, die den gesamten Organismus betrifft und sich bei jedem anders äußert. Das Brisante daran ist, dass die gesamte Existenz des Individuums auf dem Spiel steht, und das Umfeld (Familie, Unternehmen und Gesellschaft) ebenfalls stark beeinträchtigt wird. Die gesamte Wirtschaft wird in Mitleidenschaft gezogen, wenn Erkrankte mehrere Monate oder ein ganzes Jahr ausfallen und manche nie wieder arbeitsfähig und frühverrentet werden. Professor Dr. Bernhard Badura bezeichnet »Burnout auch als eine Organisationspathologie«. Er wies auf der Tagung »Die erschöpfte Organisation« in Bielefeld darauf hin, dass »Studien zu Präsentismus zeigen, dass insbesondere die psychischen Beeinträchtigungen Produktivitätseinbußen zur Folge haben, die weit über den Kosten durch Fehlzeiten liegen« (2011).

Die Informationen und das Wissen in Medien, Literatur sowie Forschung sind unübersichtlich und verwirrend. Es gibt eine Fülle unterschiedlicher Tests und beschriebener Phasenverläufe. Viele Menschen sind daher beunruhigt und unsicher: Bin ich ebenfalls betroffen? Bin ich auf dem Weg Richtung Burnout? An welchem Punkt befinde ich mich? Wann kippt es?

Die Symptomatik ist sehr vielschichtig, nicht eindeutig und individuell unterschiedlich. Nicht alle Krankheitszeichen müssen auftreten. Trotz einer Fülle an Studien gestehen führende Burnout-Experten ein, dass der Erkenntnisstand ziemlich dürftig ist (Schaufeli/Enzmann 1998, S. 190). Manche Studien weisen widersprüchliche Ergebnisse auf. Der langjährige Burnout-Experte bekennt: »Wir wissen tatsächlich nichts Verlässliches über Burnout« (Burisch 2010, S. 227).

Bernd Badura wies auf der Tagung »Die erschöpfte Organisation« auch auf die eklatante Diskrepanz zwischen der massenmedialen Aufmerksamkeit und unserem aktuellen Wissenstand hin. Er hob die Dringlichkeit der Thematik hervor. In seinem Vortrag stellte er die These auf, dass der Medien-