

}essentials{

Roland König

# Schnelle Hilfe bei Burnout

Leicht anwendbare Methoden für  
Psychotherapeuten, Coaches und  
Betroffene

 Springer

---

**essentials**

*essentials* liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

---

Roland König

# Schnelle Hilfe bei Burnout

Leicht anwendbare Methoden für  
Psychotherapeuten, Coaches und  
Betroffene

 Springer

Roland König  
Bad Vöslau, Österreich

ISSN 2197-6708  
essentials

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-30300-6

ISBN 978-3-658-30301-3 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-30301-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

---

## Was Sie in diesem *essential* finden können

- Anti-Burnout Methoden Pool für Therapeuten
- Leicht verständliche Methoden, um ihren Klienten, oder sich selbst aus dem Burnout zu helfen.
- Der Focus liegt auf einer raschen Beseitigung von Erschöpfungs- und Depressionssymptomen.
- Die beschriebenen Methoden helfen den Betroffenen sich schnell aus ihrem Leidensdruck zu befreien und sich wieder allgemein leichter und glücklicher zu fühlen.
- Schnelle Hilfe für Betroffene. Die Anleitungen wurden so geschrieben, dass für die Umsetzung therapeutisches Wissen zwar von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig ist.

Bitte beachten Sie, dass es Gründe dafür gibt, warum jemand ein Burnout erleidet. Um spätere Rückfälle in das Erschöpfungssyndrom zu vermeiden, empfehle ich zusätzlich eine psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung.

Dieses Buch ist für alle Menschen, unabhängig ihres Geschlechts geschrieben worden. Ausschließlich aufgrund der leichteren Lesbarkeit habe ich mich für die klassische Anrede entschieden.

Viele meiner beschriebenen Methoden finden Sie auch auf meinem Youtube Channel. Suchen Sie in Youtube einfach nach „Mag. Roland König“ oder geben Sie folgenden Link ein:

<https://www.youtube.com/channel/UCJtdwZohLHp8Yu9XIqDC47Q/featured>

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Burnout explodiert</b> .....	1
1.1	Gibt es immer mehr arbeitsscheue Menschen? .....	1
<b>2</b>	<b>Zurück in die Leichtigkeit</b> .....	5
2.1	Was macht Ihnen Spaß? .....	6
2.2	Gesund auch ohne Medikamente und ihre Nebenwirkungen .....	8
2.3	Burnout ist Ihr Freund .....	9
<b>3</b>	<b>So befreien Sie sich von Unruhe und Stress</b> .....	13
3.1	Atmen Sie sich frei. ....	13
3.1.1	Bei fehlender Wirkung klären Sie mit Ihren Klienten folgende Störfaktoren ab .....	18
3.2	Nichts ist besser als das Ziel .....	19
<b>4</b>	<b>Gewinnen Sie Kraft im Hier und Jetzt</b> .....	21
4.1	VAGOK .....	22
4.2	Zählen Sie sich gesund. ....	23
<b>5</b>	<b>Gönnen Sie sich ein Gehirn-Update</b> .....	25
5.1	Vernetzen Sie Ihre Neuronen neu. ....	25
5.2	Die schweren Gedanken stoppen .....	26
5.3	Gedanken Transformation .....	27
5.4	Mit Kaffeebohnen ins Glück .....	31