

Die Chance in der Krise erkennen und nutzen

# Burn-out überwinden

FÜR  
**DUMMIES**<sup>®</sup>

## *Auf einen Blick:*

- Warnsignale erkennen und verstehen
- Wirksame Entspannungstechniken erlernen
- Selbst einen Weg aus der Erschöpfung finden
- Professionelle Unterstützung suchen

**Adrian Urban**



## ***Burn-out überwinden für Dummies – Schummelseite***

### ***Burn-out: Die wichtigsten Symptome***

Von einem Burn-out spricht man, wenn dauerhafte berufliche (oder private) Belastungen zu einem längerfristigen Erschöpfungszustand führen.

Einige Eigenschaften erhöhen die Gefahr einer Burn-out-Entwicklung:

- ✓ Übermäßige Leistungsorientierung
- ✓ Idealistische Erwartungen, die im Arbeitsalltag enttäuscht werden
- ✓ Perfektionistische Ansprüche an sich selbst (und an andere Menschen)
- ✓ Probleme mit Abgrenzung und einer Umsetzung der eigenen Bedürfnisse
- ✓ Tendenz zur Selbstüberforderung
- ✓ Neigung, äußeren Druck, etwa im Beruf, durch inneren Druck weiter zu verstärken
- ✓ Grundsatz, sich nur dann zu akzeptieren und zu loben, wenn alle aktuellen Herausforderungen bewältigt worden sind
- ✓ Verzicht auf angenehme Aktivitäten und Erholung in dauerhaft stressigen Lebenslagen
- ✓ Tendenz, sich selbst zu bestrafen, wenn die Leistungen hinter den eigenen Erwartungen zurückbleiben

Normalerweise gilt, dass umso mehr Lebensbereiche beeinträchtigt werden, je länger eine starke Burn-out-Krise dauert. Dazu gehören unter anderem die Symptome dieser Liste:

- ✓ **Psychisch:** Depression, Ängste, Konzentrationsprobleme, niedriges Selbstwertgefühl, Eindruck, ständig unter Druck zu stehen, häufige Grübeleien
- ✓ **Emotional:** anhaltende Unzufriedenheit mit sich selbst; Probleme, sich und anderen Menschen mit Geduld und Respekt zu begegnen; wachsende Abstumpfung, Verbitterung und Verzweiflung; Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, ohne sie verlassen zu können
- ✓ **Körperlich:** Schwierigkeiten mit Erholung und Entspannung, Mobilisieren der Reserven bis zur völligen Erschöpfung, übermäßige Erregung des vegetativen Nervensystems ohne wirksamen Ausgleich, Schlafstörungen durch chronischen Stress, erhöhte Infektionsanfälligkeit, psychosomatische Erkrankungen wie Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen
- ✓ **Arbeit, Kollegen, Vorgesetzte und Kunden:** Verlust des Interesses am Job; Neigung, Menschen wie lästige Objekte zu behandeln; Tendenz, alles lieber selbst zu erledigen, anstatt die Mitarbeiter um Hilfe zu bitten; Unfähigkeit, die eigenen Grenzen zu erkennen und sie im Beruf zu berücksichtigen
- ✓ **Freunde und Familie:** Verringerung des Einfühlungsvermögens, sozialer Rückzug, Aggressionen, Probleme mit einer konstruktiven Bewältigung von Konflikten

## ***Wege aus der Burn-out-Krise***

Viele Ideen, die ich in diesem Buch ausführlich darstelle, können Betroffenen helfen, mittel- bis langfristig aus einer Burn-out-Sackgasse herauszufinden. Einige Beispiele:

- ✓ Veränderung von stressverstärkenden Einstellungen und Glaubenssätzen in eine konstruktivere Richtung
- ✓ Erhöhung der Selbstakzeptanz und der eigenen Zufriedenheit, auch und gerade in schwierigen Lebenssituationen
- ✓ Fehlertoleranz gegenüber sich selbst und im Verhältnis zu anderen Menschen, Abbau von perfektionistischen Erwartungen
- ✓ Bitte um ehrliche, gegebenenfalls kritische Rückmeldungen durch Angehörige oder Kollegen
- ✓ Besseres Organisations- und Zeitmanagement, selbstbestimmteres Arbeiten
- ✓ Erfolgreiche Wahrnehmung und Umsetzung der eigenen Wünsche und Grenzen, auch im Beruf
- ✓ Netzwerkbildung und gegenseitige kollegiale Unterstützung, Hilfe durch eine angemessene Delegation von Arbeitsaufgaben
- ✓ Ausbau der individuellen Kraftquellen, etwa Gespräche mit den Angehörigen, Hobbys, Sport oder genussvolle Aktivitäten
- ✓ Regelmäßige Entspannung im Alltag, Erlebnisübungen zur Konzentration auf das »Hier und Jetzt«
- ✓ Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, Beratung durch einen Coach oder, bei massiven Problemen, professionelle Unterstützung im Rahmen einer ambulanten oder stationären Psychotherapie

Regelmäßige Entspannung nach einem Verfahren, das Ihnen zusagt, zum Beispiel Autogenes Training, Yoga, Fantasiereisen oder Meditation, ist besonders sinnvoll, um einem Burn-out vorzubeugen oder die Ausbrennsymptome abzubauen. Hier die wichtigsten Vorteile:

- ✓ Dem stressbedingten Dauererregungszustand wird systematisch Erholung entgegengesetzt, was sich unter anderem positiv auf der Ebene des vegetativen Nervensystems auswirkt.
- ✓ Der Bezug zum eigenen Körper verbessert sich mit der Zeit ebenso wie der Zugang zu den eigenen Gefühlen.
- ✓ Somatische Stresssymptome wie Verspannung, Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen bilden sich langsam zurück.
- ✓ Die Lebenslust, die Freude am Genießen und die Fähigkeit, mit einer akzeptierenden Grundhaltung in sich selbst zu ruhen, können sich mittel- bis langfristig deutlich verstärken.
- ✓ Wenn es Ihnen in weniger stressigen Lebenssituationen gelingt, Entspannung zum festen Bestandteil Ihres Alltags zu machen, haben Sie gute Chancen, chronischen Stress wirksam auszugleichen.
- ✓ Sobald Ihr Körper-Seele-System die Entspannungsreaktion automatisiert hat, erleben Sie das Erholungsgefühl, regelmäßiges Üben vorausgesetzt, schon nach wenigen Minuten.

Meistens dauert es zumindest einige Monate, bis die Ausbrennsymptome wirklich zurückgehen. Sich selbst mit Geduld und Freundlichkeit zu begegnen ist die beste Grundlage für den Weg aus der Krise.

# **Inhaltsverzeichnis**

## Einführung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Törichte Annahmen über den Leser

Was Sie nicht lesen müssen

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Teil I: Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen

Teil II: Vorbeugen ist besser als heilen

Teil III: Wirksame Entspannungs- und Meditationsverfahren

Teil IV: Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden

Teil V: Professionelle Unterstützung suchen

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

## Teil I: Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen

### Kapitel 1: Akuter Stress: Der Sinn der Sache

Die Themen dieses Buches im Überblick

Wie entsteht ein Burn-out?

Selbsthilfemaßnahmen und professionelle Unterstützung

Was ist Stress?

Kurze und verlängerte Aufmerksamkeitsreaktionen

Was Akutstress im Körper bewirkt

Aufmerksamkeits- oder Alarmreaktion?

Wie sich die Erregungsreaktion zurückbildet

Kontrolle und Kontrollverlust

Stress und Evolution

Archaische Reaktionsmuster

Moderne Probleme im alten Reaktionskorsett

Alarmreaktionen bei Tieren und Menschen

Positiver und negativer Stress

## Kapitel 2: Auswirkungen chronischer Stressbelastung

Wie Ihr Körper auf Dauerstress reagiert

Das Widerstandsstadium bei chronischem Stress

Dauerstress: Das Erschöpfungsstadium

»Arbeitgeber-« und »arbeitnehmerfreundliche« Krankheitsverläufe

Chronischer Stress und das Gefühlsleben

Was bei Stress im Gehirn passiert

Emotional bedeutende Ereignisse und die Erinnerung

Wann gefühlsbetonte Erinnerungen zum Problem werden

Stressverstärkende Gedanken

Ängstigende Überlegungen

Gedanken, die Depressionen fördern

## Kapitel 3: Dauerstress und Persönlichkeitsmerkmale

Unterschiede im Umgang mit Belastungen

Vorgeburtliche Prägungen und die Reaktion auf Stress

[Sichere und unsichere Eltern-Kind-Bindungen](#)

[Robustheit und Verwundbarkeit im Umgang mit Stressfaktoren](#)

[Andere Charaktermerkmale, die vor Dauerstress schützen](#)

[Stressverstärkende Persönlichkeitsfaktoren](#)

[Männer und Frauen im Dauerstress](#)

[Geschlechtsunterschiede beim Burn-out-Syndrom](#)

[Warum nicht alle Gestressten eine Burn-out-Krise erleben](#)

[Persönliche Ressourcen: Hilfe bei der Stressbewältigung](#)

[Nur noch Arbeit?](#)

[Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung](#)

## [Kapitel 4: Stressige Zeiten](#)

[Stressfaktoren in der heutigen Arbeitswelt](#)

[Zunahme von seelischen Problemen im Beruf](#)

[Veränderungen der Arbeitswelt](#)

[Berufliche Anforderungen in der globalisierten Welt: Flexibilität statt Sicherheit](#)

[Gesunde und weniger gesunde Bewältigungsmodelle](#)

[»Mehr desselben« als untaugliche Stressbewältigungsstrategie](#)

[Alternativen finden](#)

[Auswirkungen beruflicher Probleme auf das Privatleben](#)

## [Kapitel 5: Problematische Entwicklungen](#)

[Im Hamsterrad: Vom Akutstress zum Burn-out-Syndrom](#)

[In der Sackgasse](#)

[Wege ins Burn-out-Syndrom: Das Phasenmodell von Matthias Burisch](#)

[Wie ein Burn-out gesunde Lebensbereiche beeinträchtigen kann](#)

Schwierigkeiten durch Erschöpfung und Gefühlsverarmung

Probleme durch familiäre Dauerkonflikte, Jammern und sozialen Rückzug

## Teil II: Vorbeugen ist besser als heilen

### Kapitel 6: Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen beachten

Bedürfnisse und Grenzen beachten

Mit Angehörigen über seelische Schwierigkeiten sprechen

Ideen für konstruktive Problemgespräche

Menschen sind keine Roboter

Perfektionismus schadet, Fehlertoleranz hilft

Wichtige Lebenseinstellungen

Konstruktive und destruktive Wertesysteme

Lebenseinstellungen und Werte prüfen

Gegengewichte zum chronischen Stress aufbauen

Selbsthilfe-Ideen zum Ausstieg aus den ersten Burn-out-Phasen

Erste Warnsymptome berücksichtigen

Reduziertes Engagement: Ideen zur Bewältigung der Schwierigkeiten

Der eigenen Intuition vertrauen

Unbewusste Informationen oder selbsterfüllende Prophezeiung?

### Kapitel 7: Arbeitsanforderungen besser bewältigen

Die eigenen Kräfte berücksichtigen

Die unterschiedlichen Aktivitätsmuster von »Eulen« und »Lerchen«

Die Auswirkungen von Nachtschichten und Schichtwechseln

Den eigenen Biorhythmus herausfinden

Mit kleinen Schritten zu großen Zielen

Kleine Verbesserungen wahrnehmen

Effektives Zeit- und Energiemanagement

Prioritäten setzen und dabei die eigenen Kräfte berücksichtigen

Andere organisatorische Verbesserungsvorschläge

Wirksame Maßnahmen gegen die Neigung zur Aufschieberitis

Parallelbelastungen vermindern

Auswirkungen einer Erschöpfungsdepression auf das Unternehmen

Auf dem Weg zu gesünderen Organisationsstrukturen

Unterstützung suchen, Arbeit delegieren

Höher, schneller, weiter: Zweifelhafte Vorbilder

Um ehrliche Rückmeldungen bitten

Probleme mit offener Kritik am Arbeitsplatz

## Kapitel 8: Stressausgleich im Alltag

Private Quellen: Liebe, Freundschaft, Freizeit

Angenehme Erfahrungen reaktivieren

Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen

Konzentration auf angenehme Lebensereignisse

Mit verbundenen Augen die Welt beobachten

Gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf

Ernährungsfragen

Bewegung und Sport

Trotz Stressbelastung besser schlafen

Umgang mit Alkohol und anderen »Entlastungsdrogen«

Moderne Suchtprobleme

Das Leben genießen: Pausen und andere Selbstbelohnungen

## Teil III: Wirksame Entspannungs- und Meditationsverfahren

### Kapitel 9: Entspannung als »Kleiner Urlaub zwischen durch«

Wie der Körper auf Entspannung reagiert

»Relaxen« ist nicht gleich Entspannung

Entspannung kann man nicht erzwingen

Ist Entspannung messbar?

»Flow«-Erfahrungen im Alpha-Gehirnwellenbereich

Erholsame Trancezustände

Viele Wege führen zum Ziel

Entspannung als automatisierte Reaktion

Passive Entspannungstechniken

Konzentration auf schöne akustische Erlebnisse

Passive Entspannungsvarianten

Fantasiereisen

Hypnotherapie

Meditation

Erholung und kleine Bewegungen: Aktivere Entspannungsansätze

Bewegungsorientierte Entspannungsmethoden: Eine gute Gruppe  
finden

### Kapitel 10: Bewährte Entspannungsmethoden

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

### Aufeinander aufbauende Übungen

Sind Sie bereit, sich zu entspannen?

Übung 1: Einstieg in die Entspannung, Konzentration auf Hände und Arme

Rücknahme: Sicher in die Alltagswirklichkeit zurückkehren

Übung 2: Entspannen Sie Ihr Gesicht

Übung 3: Vom Hals bis zu den Füßen

## Autogenes Training (AT)

Schalten Sie den Stress ab

Übung 1: Spüren Sie die Ruhe in Ihrem Körper

Übung 2: Spüren Sie die Schwere Ihrer Arme und Beine

Übung 3: Lassen Sie die Wärme strömen

Finden Sie Ihren Ort der Ruhe

## Fernöstliche Meditationsübungen

Die buddhistische Vipassana-Meditation

# Kapitel 11: Entspannungstechniken: Probleme erfolgreich bewältigen

## Schwierigkeiten bei der Entspannung und Tipps zur Problembewältigung

Welche Entspannungsübung ist angemessen?

Einschlafprobleme und Schwierigkeiten mit der Übungsposition

Unklare oder unangenehme Körperwahrnehmungen

Innere und äußere Ablenkungen

## Regelmäßigkeit und Integration in den Alltag

Realistisches Maß der Entspannungsansprüche

Angemessene Planung

Motivation durch Kurse

Urlaub und Entspannung

Wann wird Entspannung problematisch?

Ungünstige Eigenschaften

## Teil IV: Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden

### Kapitel 12: Gesünderer Umgang mit beruflichen Problemen

Ideen zum Ausstieg aus den Burn-out-Phasen

Emotionale Reaktionen: Vorschläge zur Bewältigung der Probleme

Leistungsabbau und Persönlichkeitsveränderungen: Ideen zum Problemausstieg

Gegenmaßnahmen zu Verflachung und Zynismus

Massive psychosomatische Reaktionen: Vorschläge zur Bewältigung der Probleme

Verzweiflung und totale Erschöpfung: Was hilft?

Chronischen Arbeitsstress bewältigen

Lehrer und andere sozialpädagogische Berufe

Erzieher und Sozialpädagogen

Burn-out-Bewältigung bei Ärzten oder Krankenpflegern

Burn-out bei Führungskräften

Bürotätigkeiten: Krisen und Lösungsvorschläge

Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten entschärfen

Burn-out: Wie sag ich's meinem Chef?

Gegen Mobbing vorgehen

[Die erste Mobbingphase](#)

[Die zweite Mobbingphase](#)

[Die dritte Mobbingphase](#)

## [Kapitel 13: Sich und anderen guttun](#)

[Selbstzerstörerische Gedanken abbauen](#)

[Hartnäckige Grübeleien](#)

[Die Gedankenstopp-Technik](#)

[Die Idee der »unerledigten Geschäfte«](#)

[Verschiedene Wege der Bedürfnisbefriedigung](#)

[Unterdrückte Wünsche: Risiken und Nebenwirkungen](#)

[Keine Panik - Selbsthilfe bei akuten Stressreaktionen](#)

[Beziehungsprobleme und private Krisen bewältigen](#)

[Schwierigkeiten in der Partnerschaft](#)

[Wenn der Druck langsam nachlässt: Nebenwirkungen im Privatleben](#)

[Konstruktiv streiten](#)

[Alleinsein und Gesundheit](#)

## [Teil V: Professionelle Unterstützung suchen](#)

### [Kapitel 14: An den Grenzen der eigenen Kraft](#)

[Symptome, bei denen professionelle Hilfe sinnvoll wäre](#)

[Selbsthilfegruppen als Anlaufstelle](#)

[Organisationsform, Zielsetzung und Förderung](#)

[Chancen und Grenzen](#)

Depression, Ängste und Dauererschöpfung: Chancen durch Psychotherapie

Symptome einer Depression

Burn-out und Angststörungen

Gefährliche Krisen und psychiatrische Hilfe

Erhöhtes Selbstmordrisiko

Wahnsymptome

## Kapitel 15: Medizinische und therapeutische Begleitung

Arztbesuche und Medikamente

Fachärzte und ihre Qualifikationen

Vor- und Nachteile von Psychopharmaka

Ambulante Psychotherapien

Wer darf Psychotherapie anbieten?

Kassenfinanzierte ambulante Behandlungen

Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Therapie

Verhaltenstherapie (VT)

Kassenfinanzierte Behandlungen im Vergleich

Von den Probestunden bis zur Therapiebewilligung

Kombinierte Therapieverfahren und Kassenfinanzierung

Gespräche mit einem Heilpraktiker und Beratung durch einen Coach

Heilpraktikerbehandlungen

Hilfe durch einen Coach

Kuren und andere stationäre Psychotherapien

Rehabilitationsbehandlungen

Stationäre Psychotherapien

Vor- und Nachteile von Rehakuren und stationären Psychotherapien

## Kapitel 16: Stressabbau durch Achtsamkeit und Akzeptanz: Hilfreiche Gruppenangebote

Wie die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion entstand

Was Achtsamkeit bedeutet

Achtsamkeit und Selbstakzeptanz

Achtsamkeit ist nicht das Gleiche wie Entspannung

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion in der Praxis

Wie ein MBSR-Kurs den Umgang mit Stress beeinflusst

Wer MBSR-Kurse anbieten darf und was sie kosten

Achtsamkeitsbasierte Kurse für »härtere Fälle«

Ablauf eines MBSR-Kurses

Das Programm eines achtwöchigen MBSR-Kurses

MBSR-Achtsamkeitsübungen zum Ausprobieren

Die Rosinenübung

Eine Drei-Minuten-Atemübung: Der »Breathing-Space«

Der Body Scan: Gelassene Körperwahrnehmung und Selbstakzeptanz

Einige kurze Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## Kapitel 17: Aufbruch zu neuen Ufern

Wenn der Schmerz langsam nachlässt

Hinweise auf eine positive Entwicklung

Selbsteinschätzungen vergleichen

Ein besseres Selbstwertgefühl

Bedürfnisse und Grenzen deutlich machen

Gelassener durch den Berufsalltag

[Trotz Mobbing zurück in den Beruf](#)

[Lebensängste abbauen](#)

[Maßnahmen gegen Austrocknen und Bevormundung](#)

[Ein besseres Betriebsklima schaffen](#)

[Die eigene Vergangenheit bewältigen](#)

[Dem Leben einen neuen Sinn geben](#)

[Ihre persönliche Bilanz](#)

[Was Burn-out-Betroffenen am meisten geholfen hat](#)

## [Teil VI: Der Top-Ten-Teil](#)

### [Kapitel 18: Selbsthilfegruppen und Fachkliniken— eine Auswahl](#)

[Mehr als zehn Adressen und Links von Selbsthilfegruppen](#)

[Zehn Adressen von Fachkliniken](#)

### [Kapitel 19: Zehn ungesunde und gesunde Grundsätze](#)

[Ungesunde Einstellungen](#)

[Gesunde Einstellungen](#)

### [Kapitel 20: Zehn Tipps zur Vorbeugung](#)

### [Kapitel 21: Zehn Fragen, die Ihnen zeigen, ob Sie burn-out-gefährdet sind](#)

### [Stichwortverzeichnis](#)

*Adrian Urban*

***Burn-out überwinden  
für Dummies***

*2., überarbeitete und aktualisierte Auflage*

**WILEY**  
WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

© 2014 Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © iStock, eyewave

Korrektur: Frauke Wilkens, München

**Print ISBN:** 978-3-527-71006-5

**ePub ISBN:** 978-3-527-68627-8

**mobi ISBN:** 978-3-527-68626-1

# *Über den Autor*

**Adrian Urban** ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Seit seiner Ausbildung in Verhaltenstherapie hat er Kinder, Jugendliche und Erwachsene behandelt. Er arbeitet in einer Berliner Gemeinschaftspraxis. Neben journalistischen Tätigkeiten und der Arbeit als Lektor veröffentlichte Adrian Urban bis heute zwölf Sachbücher zu psychologischen, pädagogischen und psychotherapeutischen Themen. Bei Wiley-VCH erschienen zuletzt *Psychotherapie für Dummies* und *Ein besseres Gedächtnis für Dummies*.

# ***Einführung***

Immer mehr Menschen leiden unter einer Burn-out-Krise, im Beruf und im Privatleben. Die häufigsten Ursachen der Probleme und verschiedene Wege, die aus der Sackgasse herausführen können, werden in diesem Buch dargestellt.

## ***Über dieses Buch***

In diesem Buch erläutere ich die Hintergründe für berufliche und private Burn-out-Entwicklungen. Sie erfahren, wie Sie einen Weg aus der Krise finden können. Zahlreiche praxisorientierte Übungen aus den Bereichen Arbeitsorganisation, Stressbewältigung und Entspannung begleiten Sie dabei. Immer wieder kommen Patienten, die vom Ausbrennen betroffen waren, zu Wort und berichten, wovon sie am meisten profitiert haben. Neben wirksamen Selbsthilfemaßnahmen geht es auch um die Frage, wann eine Burn-out-Krise so massiv ist, dass sich professionelle Unterstützung empfiehlt, vom Besuch eines Coaches bis zur Psychotherapie.

## ***Konventionen in diesem Buch***

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich darauf verzichtet, »Partnerinnen und Partner« (oder »Patientinnen und Patienten«, »Therapeutinnen und Therapeuten«) zu schreiben. Normalerweise verwende ich nur die männliche Form und hoffe sehr, dass sich meine Leserinnen ebenfalls angesprochen fühlen.

Die Fallgeschichten von Burn-out-Betroffenen sind als grau unterlegte Kästen formatiert.

## ***Törichte Annahmen über den Leser***

Vielleicht irre ich mich, aber ich bin beim Schreiben von *Burn-out überwinden für Dummies* davon ausgegangen, dass Sie selbst Erfahrungen mit dem Thema »Ausbrennen in Beruf und Freizeit« gemacht haben und einen angemessenen Weg finden wollen, um aus der Krise herauszukommen.

Andere Menschen, die das Buch kaufen, haben vielleicht Freunde oder Verwandte, die unter einer Burn-out-Krise leiden, und möchten ihnen beistehen oder sich umfassend über das Thema informieren.

Die Lektüre erfordert keine Vorkenntnisse. Viele Übungen sollen Sie oder Ihre Angehörigen dabei unterstützen, Burn-out-Tendenzen zu erkennen und wirksame Gegenmaßnahmen einzuleiten, von der Selbsthilfe bis zur Psychotherapie.

## ***Was Sie nicht lesen müssen***

Einige Abschnitte dieses Buches dienen der Vertiefung. Sie können sie beim Lesen überspringen, falls Sie eher praxisorientierte Anleitungen zur Burn-out-Bewältigung suchen als den theoretischen Hintergrund.



Diese Abschnitte beschreiben meistens Theorien, aktuelle Forschungsergebnisse und medizinische Grundlagen einer Burn-out-Krise.

Manche Absätze verweisen auf Themen, die bereits an anderer Stelle dargestellt wurden. Wenn Sie das Buch von vorn bis hinten durchlesen, können Sie diese Abschnitte ignorieren.



Sollten Sie das Buch als Nachschlagewerk verwenden, empfiehlt es sich, diese Ausführungen nicht zu überspringen. Sie erinnern an das, was ich zuvor an anderer Stelle beschrieben habe.

## ***Wie dieses Buch aufgebaut ist***

Sie können *Burn-out überwinden für Dummies* zum Nachschlagen verwenden, je nachdem, welche Abschnitte Sie spannend finden und welche Themen Sie gerne vertiefen möchten.

Sie müssen das Buch also nicht von vorn bis hinten durcharbeiten. Fremd- und Fachwörter erkläre ich Ihnen, wo sie verwendet werden. Da die sechs Teile des Buches nicht aufeinander aufbauen, lassen Sie sich bei der Lektüre am besten von Ihren Interessen leiten. Beim Vor- und Zurückblättern hilft Ihnen neben dem Inhaltsverzeichnis auch das ausführliche Stichwortverzeichnis.

### ***Teil I: Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen***

Nach einem Überblick zu den Kapiteln von *Burn-out überwinden für Dummies* stelle ich die Hintergründe der Probleme dar, die unter ungünstigen Bedingungen in eine Burn-out-Krise führen können. Zunächst geht es um akute Stresserfahrungen im Alltag und Beruf, um den Sinn und die wissenschaftliche Bedeutung solcher Erregungsreaktionen.

Anschließend beschreibe ich die wichtigsten Faktoren, durch die aus akutem Stress eine ungesunde chronische Belastung entstehen kann. Neben körperlichen Aspekten, die auf eine beginnende Burn-out-Problematik hinweisen, stehen Gedanken, Einstellungen und Gefühle im Mittelpunkt, die eine solche Krise verringern oder verschärfen können. Die Auswirkungen massiver beruflicher Anforderungen auf das Privatleben stelle ich Ihnen ebenfalls vor.

Ein bewährtes Burn-out-Phasenmodell und ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung können Ihnen dabei helfen, Ihr Risiko, irgendwann auszubrennen, und Ihre persönlichen Schutzfaktoren zu erkennen.

## ***Teil II: Vorbeugen ist besser als heilen***

Der zweite Teil von *Burn-out überwinden für Dummies* befasst sich mit vorbeugenden Maßnahmen gegen einen Burn-out. Zu Beginn stelle ich Ihnen einige Ideen vor, durch die Sie sich selbst stärken und die Dauerstressempfindungen verringern können.

Danach mache ich Vorschläge zu einer besseren Arbeitsorganisation und einer Berücksichtigung der Energie, über die Sie derzeit verfügen. Ein weiteres Thema sind ehrliche Rückmeldungen und Hilfe durch die Kollegen.

Anschließend geht es um den Aufbau positiver Gegengewichte zu den Belastungen im Beruf. Hier steht der Zugang zu Ihren privaten Kraftquellen im Zentrum. Zufriedenstellende Freizeitaktivitäten und konstruktive Gespräche mit den Angehörigen werden ebenso behandelt wie Tipps zu Ernährung, Sport und Schlaf. Einige Vorschläge zum angemessenen Umgang mit »Entlastungsdrogen« wie Alkohol oder Zigaretten schließen diesen Teil ab.

### ***Teil III: Wirksame Entspannungs- und Meditationsverfahren***

Erprobte Erholungs- und Entspannungsmethoden bilden den Rahmen des dritten Teils von *Burn-out überwinden für Dummies*. Zunächst beschreibe ich, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie sich entspannen, und wie wohltuend sich solche Erfahrungen im Beruf und in der Freizeit auswirken können.

Der Hauptaspekt liegt bei praktischen Übungen, die ein weites Spektrum angenehmer Erholungserlebnisse abdecken, von Fantasiereisen über das Autogene Training bis zu einer buddhistischen Meditationsform. Durchlesen allein hilft hier wenig – Neugier, Ausprobieren und Dranbleiben viel.

Abschließend stelle ich Ihnen einige Lösungsansätze für die häufigsten Schwierigkeiten vor, die beim Erlernen eines Entspannungsverfahrens und beim Versuch, die Übungen in den Alltag einzubauen, auftreten können.

### ***Teil IV: Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden***

Der vierte Teil von *Burn-out überwinden für Dummies* befasst sich mit Selbsthilfemaßnahmen, durch die Sie aus einer leichten bis mittelstarken Burn-out-Krise

herausfinden können. Zu Beginn stehen Ideen zu einem besseren Umgang mit dauerhaften beruflichen Belastungen im Mittelpunkt. Der Gegenwehr bei Mobbing ist ein längerer Abschnitt gewidmet.

Danach beschreibe ich unterschiedliche Möglichkeiten, durch die sich die inneren Begleiterscheinungen einer Burn-out-Entwicklung verringern lassen. Dazu gehören selbstzerstörerische Gedanken, Konzentrationsprobleme durch chronische Ablenkungen und destruktive Auseinandersetzungen mit den Angehörigen.

## ***Teil V: Professionelle Unterstützung suchen***

Dieser Teil von *Burn-out überwinden für Dummies* beschreibt einige Kriterien, durch die Sie erkennen können, wann eine Burn-out-Krise so massiv ist, dass Selbsthilfemaßnahmen nicht genügen, um aus der Sackgasse herauszukommen.

Neben stärkeren depressiven und angstbezogenen Symptomen, die für eine professionelle Begleitung sprechen, geht es hier um verschiedene Wege der Unterstützung. Abhängig von Art und Ausmaß Ihrer Probleme ist das zum Beispiel die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, die Beratung durch einen Coach oder eine ambulante beziehungsweise stationäre Psychotherapie.

Ich stelle Ihnen die wichtigsten Behandlungsverfahren vor, die Finanzierung dieser Methoden durch die Kassen und den Ablauf vom ersten Vorgespräch bis zur Bewilligung der Psychotherapie. Arztbesuche, Medikamente, Rehabilitationskuren und andere Krankenhaustherapien stehen ebenfalls im Mittelpunkt des fünften Teils von *Burn-out überwinden für Dummies*.

Ein weiteres Kapitel befasst sich mit einem relativ neuen Gruppenverfahren, das sich sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung einer Burn-out-Erkrankung eignet: die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (oder MBSR), bei der Elemente aus der buddhistischen Meditation und dem Yoga mit einer Grundhaltung der Akzeptanz verbunden werden.

Anschließend berichten Männer und Frauen, die einen Burn-out überwunden haben, was ihnen half, aus der Krise herauszukommen. Auch die Frage, woran Sie erkennen können, dass es Ihnen gelungen ist, den Erschöpfungszustand und die Stressbelastung erfolgreich zu bewältigen, wird in einem Abschnitt behandelt.

### ***Teil VI: Der Top-Ten-Teil***

Wie in jedem ... *für Dummies*-Band finden Sie hier, kurz zusammengefasst, mehrere Listen mit Informationen zum Thema des Buches zum schnellen Nachschlagen. Dazu gehören unter anderem Grundeinstellungen, die eine Ausbrennkrise verstärken oder verringern, und ausgewählte Adressen von Selbsthilfegruppen und Fachkliniken.

## ***Symbole, die in diesem Buch verwendet werden***



Dieses Symbol steht für praktische Tipps, die Sie, wenn Sie wollen, in Ihren Berufsalltag und Ihre Freizeit integrieren können, um den Burn-out-Tendenzen wirksam entgegenzutreten.



Informationen, die mit diesem Symbol markiert werden, sind besonders wichtig. Meistens sollen sie Ihnen dabei helfen, einen Burn-out zu erkennen oder Schritt für Schritt aus den Schwierigkeiten herauszukommen.



Dieses Symbol weist Sie auf mögliche Gefahren hin und rät zu besonderer Vorsicht.



Dieses Symbol steht für Aussagen, die ich zuvor, an einer anderen Stelle des Buches, bereits erwähnt habe.



Hier geht es um Forschungsergebnisse und wissenschaftliche Hintergründe von Burn-out-Symptomen, zumeist aus dem medizinischen, psychologischen oder psychotherapeutischen Bereich.



Dieses Symbol weist auf praktische Übungen hin, die Sie während der Lektüre oder bei einer passenden Gelegenheit durchführen können, zum Beispiel um Burn-out-Probleme zu lösen, Ihre wirklichen Lebensziele zu erkennen oder sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.

## ***Wie es weitergeht***

Wie es jetzt weitergeht, liegt ganz bei Ihnen: Sie können das Buch von vorn bis hinten durchlesen oder mit dem

Kapitel anfangen, das Sie am meisten interessiert. *Burn-out überwinden für Dummies* lässt sich auch als Nachschlagewerk zum Thema Burn-out verwenden. In diesem Fall orientieren Sie sich einfach mithilfe des Inhaltsverzeichnisses oder des Stichwortverzeichnisses am Ende des Buches.

Als Psychotherapeut habe ich festgestellt, dass berufsbedingte Burn-out-Schwierigkeiten offenbar zunehmen, sicher auch eine Folge der Veränderungen unserer Arbeitswelt in den letzten Jahren. Doch den allermeisten Patienten, die unter Ausbrennsymptomen litten, gelang es irgendwann, aus der Krise herauszufinden. Die Aussichten sind also ermutigend.

Falls Sie selbst von einem Burn-out betroffen sind, ist dieses Eingeständnis keineswegs ein Zeichen von Schwäche oder Versagen, sondern der erste Schritt auf dem Weg zur Veränderung. Denn Sie haben sich wahrscheinlich entschieden, nicht mehr alles hinzunehmen und weiter unter den ungünstigen Umständen zu leiden. Wenn ich Sie eine Zeit lang auf Ihrem Weg Richtung Gesundheit begleiten darf, freut mich das sehr.

# Teil I

## Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen



## ***In diesem Teil ...***

In diesem Teil erfahren Sie, was akuter und chronischer Stress ist, welchen Sinn er hat und wann Sie Stress positiv oder eher negativ bewerten. Außerdem zeige ich, wie sich Stress auf Körper und Seele auswirkt, was Stressempfindungen verstärkt oder abschwächt und wie unterschiedlich Menschen mit emotionalen Belastungen umgehen. Tipps zur effektiven Selbsthilfe ergänzen den Text.

Anschließend beschreibe ich wichtige Ursachen für Dauerstress in der Arbeitswelt und im Privatleben. Ein weiterer Abschnitt dieses Teils beschäftigt sich mit der Frage, wann und wie aus chronischen Stressgefühlen ein Burn-out-Syndrom entstehen kann, bei dem die Betroffenen den Eindruck haben, durch ihre Probleme auszubrennen und zu verbittern.