

MICHAEL BEGELSPACHER



# Burnout

- anders betrachtet -

Richtig verstanden  
ist es das Beste,  
was Ihnen passieren konnte



mit Audiodateien



Michael Begelspacher

**Burnout -  
anders betrachtet**

... richtig verstanden ist es das Beste, was Ihnen  
passieren konnte, um Ihr Leben positiv zu verändern



Misuna Verlag e. K.

## **Wichtiger Hinweis:**

Der Verfasser dieses Buches ist kein Mediziner und kann insofern auch keinen medizinischen Rat geben. Die in diesem Werk mitgeteilten Gedanken, Methoden und Anregungen bieten keinesfalls einen Ersatz für die Beratung oder Behandlung durch Personen, die zur Ausübung von Heilmethoden zugelassen sind. Jede/r Leser/in ist für das eigene Handeln selbst verantwortlich. Eine Haftung für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist hiermit ausgeschlossen.

# Copyright

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.

© 2013 Michael Begelspacher

Satz, Herstellung und Verlag:

Misuna Verlag Freiburg, Michael Begelspacher

Umschlagdesign, tomag- Verlag, Mainz

Martin Kalinowski, Freiburg

ISBN: 978-3-944444-01-7 (Dieses E-Book)

ISBN: 978-3-944444-00-0 (Hardcover mit CD)

# Inhalt

Vorwort

Einleitung

Teil 1 Grundlagen und Theorie

1. Wie kommt es zu Burnout? Bestandsaufnahme
2. Was wären Sie ohne Ihre Persönlichkeit?
3. Prägungen, Muster, Überzeugungen und Glaubenssätze – die Grundlage unseres Lebens
4. Wie kam es bei Ihnen zu Burnout?
5. Fallbeispiele
6. Was braucht es, um aus Burnout heraus zu kommen?
7. Weshalb Burnout das Beste ist, was Ihnen passieren konnte
8. Burnout und Spiritualität

Teil 2 Praxisteil mit Übungen

9. Wahrnehmung schulen
10. Übungen zur Bewusstseinerweiterung
11. Vergeben und Verzeihen?
12. Zusammenfassung der Übungen

Schlussbemerkung

Über den Autor

Weitere Hilfe

Zur CD/Audiodateien im Buch

# Vorwort

Dieses Buch möchte Ihnen keine weiteren Ratschläge geben, wie Sie Ihre Zeit besser strukturieren, sich besser organisieren oder sich anders ernähren müssen, um einem Burnout zu entgehen.

Ebenfalls ist es kein Buch, das Ihnen kluge Ratschläge und Strategien zum Lösen eines Burnouts geben möchte.

Ich möchte Ihnen klar und unmissverständlich aufzeigen, was alles passieren muss, damit es überhaupt zu Burnout oder zu Depressionen kommen kann. Mit dem richtigen Verständnis wird automatisch ein Lösungsansatz entstehen.

Ebenfalls werde ich Ihnen einen Lösungsansatz anbieten.

Es ist für Menschen mit Burnout gedacht, ebenso für Menschen, die Burnout verhindern wollen. Auch für Menschen, die verstehen wollen, wie sich jemand mit Burnout fühlt bzw. wie er das erlebt.

Mein Buch richtet sich auch an Menschen, die über das „normale“ Verständnis der Zusammenhänge unseres Körpers hinaus gehen wollen und sich fragen, ob es vielleicht noch einen anderen oder höheren Zusammenhang gibt, also für diejenigen, die nach dem spirituellen Aspekt eines Burnouts fragen.

Zum besseren Verständnis: Burnout und Depressionen sind nach (nicht nur) meiner Auffassung dasselbe; „Burnout“ klingt nur eben besser, ist „gesellschaftsfähig“.

Man denkt, dass jemand, der an Burnout leidet, zu viel gearbeitet hat, er war also sehr fleißig. Niemand kennt oder sagt die Wahrheit: „Der ist ganz schön blöd, seinen Körper dermaßen schlecht zu behandeln. (...und ihn dauernd gegen die Wand zu fahren.)“

Unter Depressionen zu leiden geben die wenigsten zu, denn sie fürchten, andere hielten sie für psychisch gestört.

Die enge Verwandtschaft zwischen Depression und Burnout wird auch durch die klassische medikamentöse Behandlung deutlich:

Bei Burnout werden Anti-depressiva und nicht „Anti-burnout-ika“ verordnet.

Die Zusammenhänge werde ich in diesem Buch aufzeigen, beleuchten und analysieren.

Letztlich ist es zweitrangig, wie man es nennt, die gute Nachricht dabei ist: Es ist heilbar und vor allem, Sie können es verhindern.

## Einleitung

Ich würde Ihnen raten, das Buch von vorne nach hinten durchzulesen und kein Kapitel zu überspringen. Selbst wenn Sie sich - beispielsweise im Kapitel Fallbeispiele - in einer der Geschichten wiederfinden.

Damit Sie sich einige wichtige Dinge besser merken können, habe ich diese in verschiedenen Kapiteln wiederholt. Sollten Sie sich selbst an mehreren Stellen sagen, das habe ich doch schon gelesen oder der schreibt oft das Gleiche noch einmal, hat es bereits funktioniert. Sie konnten es sich merken, wenn auch erst einmal unbewusst. Durch die Wiederholungen wird es immer bewusster.

Mein öfter erwähntes Buch „Leidest du noch oder lebst du schon?“ hilft zur Vertiefung verschiedener hier behandelter Themen, zum Verständnis dieses Buches ist es jedoch nicht notwendig.

### **Was ist Burnout und wodurch wird es ausgelöst?**

Wörtlich übersetzt heißt Burnout „ausbrennen“.

### **Wie kann es passieren, dass jemand ausbrennt?**

Zuerst muss es Feuer geben, bevor etwas brennen kann. Wird der Brand nicht rechtzeitig gelöscht, nimmt er überhand und die Flammen brennen alles nieder und löschen alles aus.

Ein Feuer brennt solange, bis nichts Brennbares, kein Material mehr vorhanden ist oder dem Feuer der Sauerstoff ausgeht.

Übertragen auf den Menschen heißt das: Er nimmt negative Gefühle (gleichzusetzen mit dem Geruch eines schmorenden Kabels oder Holz') nicht ernst, verspürt den Drang sie durch Drogen wie Arbeiten, Sport, Lesen, Fernsehen oder ständiges Reden loszuwerden (entsprechend werden durch das Verdrängen die bereits lodern den Flammen ignoriert), zu guter Letzt glaubt er, er kann die negativen Gefühle durch Leugnen und Ignoranz eliminieren (die Flammen löschen), in Wahrheit aber nimmt das Feuer überhand und zerstört alles unwiderruflich.

Man muss alles übersehen und vor allem überfühlt haben, bevor man ausbrennt.

### **Was führt dazu, dass so ein Brand entsteht? Und was lässt den Menschen dann ausbrennen?**

Hitze entsteht durch Reibung und dem Entstehen einer Flamme. Sie benötigt Energie und stetige Zufuhr von Sauerstoff, damit die Flamme am Leben bleibt.

Zur Überhitzung kann es kommen, wenn die Flammen stetig hoch lodern. Das zeigt sich vielleicht in solcher Form (Symptomen): Erhöhter Puls, Bluthochdruck, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Hautprobleme etc; genau genommen in allen körperlichen Symptomen - sie sind eigentlich

unübersehbar und unüberfühlbar.

Trotzdem kommt es zu Burnout und zwar deshalb, weil im Erkrankungsfall der betroffene Mensch entweder nicht mitbekommt, dass er überhitzt ist oder er es schlichtweg ignoriert.

Trotz der immer deutlicher werdenden Vorzeichen! Um im Bild zu bleiben: Es kann zum Knall kommen oder der Flamme geht die Puste aus.

### **Was also muss passieren, dass ein Mensch quasi lebensmüde oder unachtsam wird?**

Wir kommen mit dem *unbewussten* Wissen auf die Welt, dass wir ohne Hilfe von außen nicht überlebensfähig sind und der daraus gefolgerten Todesangst.

In der äußeren Welt angekommen bringen wir Gefühle unverzüglich zum Ausdruck. Ein Säugling schreit sofort, wenn ihm etwas weh tut oder ihm etwas fehlt. Er drückt unmittelbar und unaufgefordert seine Wünsche, Ängste und Bedürfnisse aus, er handelt rein *instinktiv* und *gefühlsmäßig*.

Im Laufe unseres Lebens erfahren wir Menschen aber oft, dass ein dermaßen deutlicher Gefühlsausbruch vielleicht nicht gut ankommt, vielleicht sogar unerwünscht ist. Also vermeiden wir ihn, wir verlieren dadurch mehr oder weniger bewusst die Fähigkeit, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Wir verlieren oft sogar schon die Fähigkeit, unsere Gefühle überhaupt wahrzunehmen!

Könnten wir uns diese Wahrnehmung erhalten, das Wahrgenommene interpretieren und sinnvoll zum Ausdruck bringen, gäbe es kaum eine ernstzunehmende Krankheit (nähere Ausführungen zum Entstehen von Krankheiten können Sie in meinem Buch „Leidest du noch oder lebst du schon?“ nachlesen; siehe Hinweis im Anhang).

Ganz sicher gäbe es keine Depressionen und kein Burnout.

In der Regel vermitteln die Eltern jedoch ohne jegliche böse Absicht ziemlich bald, dass es besser ist, ruhig und unauffällig zu sein.

Für sie wird es sehr schnell unbequem, wenn ein Kind immer wieder schreit oder anderweitig auf sich aufmerksam macht.

Sobald die Eltern der Meinung sind, dass das Kind über genügend Intellekt und Verständnis verfüge, „treiben sie ihm die Mätzchen“ aus.

Dafür typische Sätze könnten sein: „Stell dich nicht so an!“ „Reiß dich mal ein bisschen zusammen!“ „Was glaubst du eigentlich, wer du bist!“.

Weiterhin bestehen noch jede Menge traumatische Erfahrungen, die nie erkannt und gelöst wurden. Leider gibt es keinen Menschen auf dieser Welt, der kein Trauma hat. Allein die Geburt (egal, ob auf natürlichem Wege oder per Kaiserschnitt) hinterlässt immer ein Trauma, das leider kaum wirklich beachtet wird.

Was auch immer Sie glauben, um in Burnout zu geraten, muss man so