

***How is your
light today?***



**Burnout-Prävention
mit Hilfe einer positiven
Ausstrahlung**

MARKUS HITZLER

Kontakt:

Markus Hitzler, MBA

Heiligenstädter Lände 15/14

1190 Wien

office@chair-relax.at

www.chair-relax.at

www.huna-touch.com

www.virtual-huna-touch.com

Autor und Verlag, weisen ausdrücklich darauf hin, dass in diesem Buch eine komplementäre Methode dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben bzw. eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Um die einfachere Lesbarkeit dieses Buches zu gewährleisten, wird in Folge nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Inhalt

- Vorwort
- Die Geschichte hinter dem Buchtitel
- Die Körper-Geist-Beziehung des Menschen
- Salutogenese statt Pathogenese
- Resilienz
- Burnout konventionell beschrieben
- Burnout aus Sicht der Körper-Geist-Philosophie
- Sinngebung für das Leben – Ausstrahlung haben und zeigen
- Unsere Strahlung erhöhen – der Ho'opono-Prozess
- Die tägliche Praxis – Ausstrahlung leben
- Das Ende des Tages ist versöhnlich
- Der harmonische Lebensstil - Wie im Innen, so im Außen
- Wichtige Momente im Leben
- Leichtes Gepäck macht das Leben leichter
- Will ich Veränderung, muss ich mein Verhalten verändern
- Der biegsame Ast bricht nicht so schnell
- Der stete Tropfen höhlt den Stein
- Die objektive Realität ist ein unkreatives Konzept
- Die Veränderungen aufgrund der Ausstrahlung

[Ein paar Worte über den Einband](#)

[Danksagung](#)

[Kontakt](#)

[Bildnachweise](#)

[Literaturverzeichnis](#)

Vorwort

Das konventionelle Krankheitsbild des Burnouts ist, in der heutigen Zeit, aus der westlichen Welt nicht mehr weg zu denken. Beobachten wir die wirtschaftlichen Entwicklungen und die Tendenzen, wie mit der „Ressource“ Mensch in den letzten Jahren verfahren wird, so traue ich mir die Behauptung zu, dass der Burnout und all seine Ableger bzw. Auswirkungen bald eine Zivilisationskrankheit im großen Ausmaß werden wird.

Mir selbst lief es mehrmals kalt über den Rücken, als ich im Zuge der Recherche für dieses Buch, die Stufen des Burnout-Prozesses aus konventioneller Sicht (diesen werde ich später noch genauer erklären) durcharbeitete - ich musste mir selbst eingestehen, mich in den Verhaltensschilderungen eines Burnout-Kandidaten mehrmals wiederfinden zu können.

Nur, ist es notwendig, es so weit kommen zu lassen, dass wir der Summe dieser verschiedenen, negativen Verhaltensmuster, so viel Macht in unserem Leben geben, sodass wir uns als krank, im Sinne der konventionellen Medizin, bezeichnen müssen - als einen Burnout-Patienten?

ICH BEHAUPTE, NEIN!

Es ist möglich, die Krankheit zu vermeiden, indem wir uns einfach umdrehen und, sinnbildlich gesprochen, in die gänzlich andere Richtung gehen - indem wir unsere mentale und körperliche Gesundheit fördern, sodass diese Form der Krankheit niemals ausbrechen kann. So habe ich, trotz

meiner zweifachen Selbstständigkeit und einem intensiven Privatleben, es auch immer wieder geschafft, mich vor diesem Krankheitsbild zu drücken. Dies alles mit den Methoden und Sichtweisen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle.

Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, werden Sie sehen, dass es auch andere Wege gibt, als in diesen Crash zu schlittern, gleich wie viele Vorzeichen aus konventioneller Sicht, auf Sie zutreffen.

Markus Hitzler

Wien, Dezember 2017

Die Geschichte hinter dem Buchtitel

Um Ihnen die Geschichte, die sich hinter dem Buchtitel „How is your light today?“ verbirgt, näher zu bringen und Ihnen auch gleich einen kleinen Ausblick auf die daraus entstehenden Inhalte dieses Buches geben zu können, will ich Ihnen kurz meinen eigenen Werdegang, allgemein und im Bereich der komplementären Therapien, schildern. Ich könnte natürlich auch gleich zur Sache kommen und mit der Geschichte beginnen – ich will Ihnen aber gerne auch die Hintergründe erklären, weshalb ich mich dazu befähigt fühle, Ihnen die folgenden Inhalte darzubringen und zu erläutern.

Ich bin 1981 im schönen Wien (Österreich) geboren und Großteils in Wien und Niederösterreich, in einer mittelständig, ausreichend gut situierten Familie aufgewachsen. Nach einer wirtschaftlichen Ausbildung, einer Zeit des intensiven Sporttreibens und später Unterrichtens im Tennisbereich, begann ich Aus- und Fortbildungen im Bereich der komplementären Methoden zu absolvieren. Schlussendlich schloss ich u.a. einen akademischen Grad im Bereich Health-Management, mit der Spezialisierung auf komplementäre Methoden ab. Für meine eigene Praxistätigkeit – ich betreibe seit 2012 eine naturheiltherapeutische Praxis in Wien – nahm ich einige Zwischenstationen in Philosophien und Methoden, bis ich schlussendlich bei der traditionellen hawaiianischen Medizin landete. Aus dieser arbeite ich einerseits in Form von ganzheitlicher Schmerztherapie, auf der Basis von ursprünglichen hawaiianischen Philosophien, gebe aber auch mein Wissen über mentale Techniken und die

traditionelle hawaiianische Lebensanschauung an meine Klienten weiter. Dies mag für Sie auf den ersten Blick etwas konträr wirken - komplementäre physische Beeinflussung und mentale Unterstützung. So sind das konventionell gesehen völlig verschiedene medizinische Disziplinen - jedoch ist einer der Kernpunkte der hawaiianischen Heiltradition, dass die Trennung zwischen Körper und Geist nicht vorhanden ist. Körperliche Probleme beeinflussen den Geist und mentale Probleme wirken sich auf den Körper aus - ja viel mehr, liegen einem Großteil der konventionell betrachtbaren Krankheiten, Verhaltensmuster, also mentale Ungleichgewichte zugrunde. So muss sich zwangsläufig jeder seriöse Therapeut aus der traditionellen hawaiianischen Medizin, in beiden Disziplinen ausreichend zu Hause fühlen.

Aufgrund meiner derzeitigen Kernprofession, war es früher oder später unvermeidlich, sich Gedanken zu dem Krankheitsbild des Burnouts zu machen.

Da ich Erklärungsmodelle für Probleme und Gegenmittel für diese, gerne einfach mag und sie auch so zusammenstelle, habe ich danach getrachtet - zumindest aufgrund der traditionellen hawaiianischen Medizin - die Erscheinung des Burnouts und dessen Ursachen, auf ein zentrales hawaiianisches Konzept zu reduzieren, welches mit dem Buchtitel und der folgenden, einleitenden, alten hawaiianischen Philosophie - die Geschichte der Lichtschale - zusammenhängt.

Im altertümlichen Hawaii wurden Lebensphilosophien und Weisheiten in Form von Gebeten, Geschichten und Gesängen, von Generation zu Generation weitergegeben. So wurde auch die folgende Lebensphilosophie in manchen Familientraditionen, viele Jahrhunderte mündlich überliefert.