

Ulrich Scherrmann

Zurück ins Leben



Gesundheit erhalten –
Leistung stärken.
Selbst-Coaching
nach Burnout
oder Depression

RATGEBER

MOREMEDIA



Springer

Zurück ins Leben

Ulrich Scherrmann

Zurück ins Leben

Gesundheit erhalten – Leistung stärken.
Selbst-Coaching nach Burnout oder
Depression



Springer

Ulrich Scherrmann
Scherrmann-Beratung
Gais, Schweiz

ISBN 978-3-658-39646-6 ISBN 978-3-658-39647-3 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-39647-3>

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 an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2022

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.

Einbandabbildung: Bouquetin dans le vercors © jcfeliu/stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Eva Brechtel-Wahl

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

*Für meine Frau Karin und für meine Klienten in Dankbarkeit für das
geschenkte Vertrauen!*

Vorwort

«Ich habe grossen Respekt vor dem Wiedereinstieg in meinem Beruf nach diesem Reha-Aufenthalt!»

«Ich möchte nicht noch einmal in die Situation geraten, dass ich mit meinen Kräften total am Ende bin. Ich hoffe, dass ich die hier in der Klinik gelernten Hilfen auch in meinem privaten und beruflichen Alltag anwenden kann!»

Solche und ähnliche Sätze sind mir in den letzten Jahren als Coach häufig begegnet. Die vielen Klienten, die ich in ihrem Rückkehrprozess «Zurück ins Leben» begleiten durfte, waren sehr froh, dass sie wieder in einem stationären (oder seltener ambulanten) Klinikaufenthalt zu Kräften kamen und ihre berufliche und private Situation klären konnten. Gleichzeitig war sehr viel Unsicherheit vorhanden, ob sie die notwendigen Veränderungen auch bewältigen können. Der Wechsel vom geschützten Rahmen einer Klinik, in der sie mit Menschen, die das gleiche Schicksal erlitten hatten, eine Solidargemeinschaft bildeten, in den «normalen Alltag» war nicht selten mit grossen Ängsten und Verunsicherungen behaftet.

Vor allem die berufliche Situation beschäftigte sie sehr stark: *«Schaffe ich es wieder, eine gute Leistung zu bringen oder muss ich den Arbeitsplatz oder die Stelle wechseln?» «Wie werden meine Kollegen reagieren? Zeigen sie Verständnis für meine Situation und meine noch geringe Belastbarkeit?» «Kann ich das konflikthafte Verhältnis zu meinem Chef, das mich an den Rand meiner Kräfte gebracht hat, konstruktiv gestalten oder muss ich kündigen?»*

Diese und viele andere Aussagen und Erfahrungen brachten die Klinik Gais (Schweiz) und die SWICA Gesundheitsorganisation dazu, im Jahr

2013 das Projekt «Zurück ins Leben» zu initiieren. Die SWICA bot im Rahmen eines exklusiven Projektes die Möglichkeit, im Anschluss an den stationären Aufenthalt an einem ambulanten Coaching teilzunehmen. Es handelte sich hierbei um ein Zusatzangebot zu den bereits bestehenden Therapien. Das Ziel war es, dass die Klienten die erreichten Erfolge ihres Aufenthaltes in der Klinik Gais in ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren konnten und damit die Möglichkeiten hatten, ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit beim Wiedereinstieg ins Berufs- und Arbeitsleben zu stärken.

In diesen Kontext durfte ich als Reha-Coach viele Menschen in ihren sehr individuellen «Rückkehrprozessen» begleiten. Gleichzeitig tauchten immer wieder auch gemeinsame Themen auf, sodass die Idee reifte, diese und den damit verbundenen konstruktiven Umgang nicht nur in meinen Coaching-Sitzungen anzubieten, sondern ihn auch einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Das vorliegende Buch richtet sich daher an Betroffene, die vielleicht nicht diese zusätzliche Unterstützung haben, sondern ihren Weg allein finden müssen. Viele der Tools sind im Selbst-Coaching oder mit Unterstützung einer vertrauensvollen Person anwendbar.

Es soll an dieser Stelle auch betont werden, dass die vorgestellte Arbeitsweise und die entsprechenden Themen neben Burnout oder Depression auch für viele andere Erkrankungen hilfreich sein können. Ich denke hier v.a. an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an internistische Behandlungen mit nachfolgendem Reha-Aufenthalt bzw. nach dem Austritt aus einer Akutklinik.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich für das Vertrauen bedanken, das «meine» Klienten mir entgegengebracht haben. Mein Dank gilt aber auch den Initianten des Projekts «Zurück ins Leben», namentlich Herrn Erich Scheibli, Leiter Care-Management SWICA Gesundheitsorganisation und seiner Vorgängerin, Frau Janine Ammann, den (ehemaligen) Chefarzten der Klinik Gais, Dr. med. Torsten Berghändler und Dr. med. Thomas Baisch. Ich bedanke mich bei Frau Elke Broos, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, für die kritische Lektüre des Manuskriptes und beim Chefarzt der Clinica Holistica Engiadina in Susch, Dr. med. Dipl. Theol. Michael Pfaff für vielfältige Anregungen. Nicht zuletzt gilt mein Dank auch den SWICA-Care-Manager*innen in den Regionaldirektionen St. Gallen und Winterthur, vertreten durch Iris Ritschard und Mark de Bruijn.

Hinweis: Die Tools im Buch sind kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Sie bauen auf den positiven

Erfahrungen während eines (ambulanten oder stationären) Klinikaufenthaltes auf und helfen, wichtige Erkenntnisse und Elemente in den beruflichen und privaten Alltag zu integrieren.

Ulrich Scherrmann

Inhaltsverzeichnis

Teil I Hintergrundinformationen

1	Zur Entstehungsgeschichte des Buches	3
2	Hinweise für den Leser	5
3	Coaching-Perspektiven	7
3.1	Personale Ebene	7
3.2	Arbeitssituation	8
4	Einige Grundlagen zu Burnout und Depression	11
4.1	Definition und Symptome	11
4.2	Burnout – eine Krankheit?	12
4.3	Burnout und Depression	15
5	Auslösefaktoren für ein Burnout	17
5.1	Personale Faktoren	18
5.2	Organisationale Faktoren	22
5.3	Fragebogen zur Ursachenanalyse für ein Burnout/eine Depression	30

Teil II Der Rückkehrprozess

6	Unterstützung durch Sozialversicherungen	35
6.1	Schweiz: Invalidenversicherung (IV)	35
6.2	Deutschland: Deutsche Rentenversicherung	36
6.3	Österreich: Sozialministerium	36

7	Situationen im «Rückkehrprozess» – ein Überblick	37
7.1	Ende des Klinikaufenthalts	37
7.2	Wieder zuhause	39
7.3	Rückkehr an den Arbeitsplatz	40
7.4	Tiefere Begegnung mit mir selbst	42

Teil III Grundlegende Veränderunden

8	Selbstführung	45
8.1	Motivation	45
8.2	Umgang mit Stress	51
9	«Einen Schritt zurücktreten»: Welchen Sinn hat/hatte meine Erkrankung?	59
9.1	Die Sinnfrage als Anfrage an das Bisherige	59
9.2	Salutogenese: Gesunderhaltung durch Verstehbarkeit – Handhabbarkeit – Bedeutsamkeit	66
9.3	Leben in der Arbeit	68
9.4	Grundhaltungen und «die Stille»	69

Teil IV Tools Für Das Selbst-Coaching

10	Motivation und Struktur für den Alltag	73
10.1	Wochenplan für Körper, Seele, Geist	73
10.2	Ein motivierendes Zukunftsbild „erschaffen“	75
10.3	«Meine Schritte in die Zukunft»	78
11	Veränderungen am Arbeitsplatz anstreben	81
11.1	«Zeitmanagement für Einsteiger»	81
11.2	Hilfen in der Arbeitsorganisation	84
11.3	Psychohygiene und Rituale am Arbeitsplatz	86
11.4	Erhebung personaler und organisationaler Belastungsfaktoren	87
11.5	«Die Organisation im Blick»	89
11.6	Position – Funktion – Rolle(n)klarheit	91
11.7	Rückkehr an den Arbeitsplatz – Gespräch mit dem Vorgesetzten	95
12	Grundlegende Übungen	99
12.1	«Zentrierung»	99
12.2	«Liebende Achtsamkeit»	100

12.3	«Meine Energiebilanz»	102
12.4	«Meine (Erfolg-)Treppe»	104
12.5	Meine Kraftquellen	105
12.6	«Säen – wachsen – ernten – zerstören» – ein Blick auf mein gegenwärtiges Leben	107
12.7	«Tu Deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, in ihm zu wohnen»	108
12.8	Stille als «heilende Qualität»	110
12.9	Schweigen – Hören	112
13	«Knifflige Situationen»	115
13.1	Negative Grunderfahrungen und ihre Folgen	115
13.2	Triggermomente aktiv angehen	117
13.3	Achtung Falle: «Ich will wieder leben wie früher»	119
14	«Entscheidungen stehen an»	123
14.1	Klärungshilfe: «Begegnung mit einer weisen Person»	124
14.2	«Meine Lebenslinie»	126
14.3	Lebens- und Berufsplanung	128
14.4	Wohin soll es gehen? – Die Straße des Lebens	131
14.5	Entscheidungen treffen: Diamond of opposite	133
15	Besonderheiten von Führungskräften	137
15.1	Ursachensuche: personale und/oder organisationale Gründe	137
15.2	«Die Organisation im Blick»	142
15.3	Weitere Themen	144

Teil V Materialien

16	Anhänge	147
16.1	Anhang: Fragebogen: Was brachte mich ins Burnout – in die Depression?	147
16.2	Anhang: Wochenplanung «Zurück ins Leben»: Montag, ____ bis Samstag, ____	152
16.3	Anhang: Arbeitsblatt: Personale und organisationale Belastungsfaktoren	153
16.4	Anhang: «Tagebuch der liebenden Aufmerksamkeit» vgl. Kap. 12.2	154
16.5	Anhang: Checkliste Rückkehr an Arbeitsplatz – Gespräch mit Vorgesetztem	155

XIV Inhaltsverzeichnis

16.6	Anhang: «Meine Energiebilanz»	156
16.7	Anhang: Meine Kraftquellen	157
16.8	Anhang: «Säen – wachsen – ernten – aufgeben»: Ein Blick auf mein gegenwärtiges Leben	159
16.9	Anhang: Berufs- und Lebensplanung	160
16.10	Anhang: Formular «Diamond of opposite»	164

Literatur	165
------------------	-----

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1	Beteiligte im Rückkehrprozess (in Auswahl)	6
Abb. 4.1	Dimensionen von Burnout	12
Abb. 4.2	DGPPN-Konzept zum Übergang von Arbeitsbelastung und Krankheit. (Mit freundlicher Genehmigung der DGPPN)	14
Abb. 5.1	Modell Auslösefaktoren für Burnout in Organisationen	18
Abb. 5.2	Eisbergmodell personaler Faktoren	19
Abb. 5.3	Neues Verhalten am Arbeitsplatz einüben/praktizieren	21
Abb. 5.4	Modell «Burnout-Waage»	24
Abb. 7.1	Phasen des Rückkehrprozesses	38
Abb. 8.1	Wünsche – Ziele – Etappen als Weg zu Motivation	47
Abb. 8.2	Wünsche werden zu(m) Ziel(en)	48
Abb. 8.3	Stress	52
Abb. 8.4	Stress-Sphären	53
Abb. 8.5	Stress-Sphären in einer Organisation	53
Abb. 9.1	Dimensionen von Sinnerfahrungen	61
Abb. 9.2	Sinn des Lebens – Sinn im Leben	65
Abb. 9.3	Salutogenese durch Erleben des Kohärenzgefühls	67
Abb. 9.4	Wichtige Grundhaltungen in der Einstellung zur Arbeit und zu Sinnfragen des Lebens	69
Abb. 10.1	Etappen zum motivierenden Zukunftsbild	79
Abb. 11.1	To-do-Liste	83
Abb. 11.2	Einfaches Organigramm mit möglichen Positionen	92
Abb. 11.3	Die Rolle zwischen Person und Organisation	93
Abb. 12.1	«Energiebilanz-Waage»	102
Abb. 12.2	Meine (Erfolgs-)Treppe	104
Abb. 13.1	Eisbergmodell personaler Faktoren	116

XVI Abbildungsverzeichnis

Abb. 13.2	Beispiel Triggermoment und neues Verhalten	118
Abb. 13.3	Sich von krankmachenden Situationen lösen	120
Abb. 14.1	Straße des Lebens	132
Abb. 14.2	„Diamond of opposite“ mit den Schritten zu Variante 1 und 2	134
Abb. 14.3	Ergebnis eines „Diamond of opposite“	136
Abb. 15.1	Organisationsmodell der systemischen Organisationsentwicklung nach Häfele (2009, S. 50)	142

Tabellenverzeichnis

Tab. 4.1	Burnout-Symptome nach Burisch (2014), S. 25 f. – Auswahl durch Verfasser	13
Tab. 4.2	Vergleich Burnout und Depression	15
Tab. 5.1	Geheime Programme und Gegenprogramme	20
Tab. 8.1	Instrumentelle Stressbewältigung	57
Tab. 8.2	Beispiele regenerativer Stressbewältigung	57
Tab. 11.1	Überblickstabelle zu notwendigen Veränderungen aus Arbeitsblatt 16.1 im Anhang	88
Tab. 11.2	Hilfen zur Erarbeitung personaler und organisationaler Veränderungen	88
Tab. 11.3	Rollenerwartungen	94

Teil I

Hintergrund- informationen

Das vorliegende Buch entstand aus einem Projekt der Klinik Gais (CH) für Psychiatrie und Psychosomatik und der SWICA-Gesundheitsorganisation, um u.a. die Nachhaltigkeit der im stationären Setting erzielten «Erfolge» zu sichern.

Es führte zu einem Coaching-Angebot für Klienten mit Burnout, Erschöpfungszuständen sowie Erschöpfungsdepressionen nach einem Reha-Klinikaufenthalt.

Im sogen. Reha-Coaching ist auf der personalen Ebene eine gute Ziel-fokussierung wichtig, d. h. es geht darum, wiederkehrende dysfunktionale Muster und deren Ursachen zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um mit neuen Verhaltensweisen Situationen bewältigen zu können.

Die zweite wichtige Perspektive ist der Blick auf die Arbeitssituation, z. B. eine Verbesserung der Arbeitsorganisation, des Zeitmanagements oder des Umgangs mit Stress usw.

Nicht zuletzt soll zum besseren Verständnis eines Burnouts oder einer Depression ein kompakter Überblick über die beiden Phänomene mit ihren möglichen personalen und organisationalen Auslösefaktoren dienen.