



RAUS AUS DEM STRESS

HINEIN INS LEBEN

Wie Burnout uns lehrt neue Wege zu gehen

In unserer schnelllebigen Zeit werden die Zeichen von Stress immer deutlicher sichtbar. Aus diesem Grund wird es immer wichtiger, dass jeder Einzelne von uns die Verantwortung für sein Leben und sein Wirken übernimmt.

## Inhalt

Einleitung.....	2
Burnout –Krankheit oder Modeerscheinung?.....	3
Wer ist schuld an deinem Burnout?.....	9
Raus aus dem Stress – Hinein ins Leben.....	14

## Einleitung

Die Symptome des Burnouts tauchen unter dem Begriff der [Neurasthenie](#) schon zur Zeiten der Industrialisierung auf, welche eine einschneidende Veränderung in das Leben der Menschen brachte. Man nannte es auch „The American nervousness“.

Als in den 70er Jahren die neu entstehende Dienstleistungsgesellschaft viel Reichtum und Erleichterung in den Alltag der Menschen brachte, wurde der Begriff des Burnouts von [Herbert Freudenberger](#) geprägt. In der Gesellschaft wurde diese Erscheinung verdrängt. Was so viel Gutes für die Mehrzahl der Menschen bringt, konnte nicht der Grund sein, warum manche Menschen krank wurden.

Mit dem Wandel zur Wissensgesellschaft haben die Veränderungen an Fahrt aufgenommen und auch die Anzahl der Burnout-Betroffenen steigt.

Noch nie in der Geschichte der Menschheit waren wir so schnellen Veränderungen unterworfen. Kaum sind ein Produkt oder eine Software entwickelt und ein Konzept geschrieben, ist es schon wieder veraltet.

Unsere Reichweite auf dem Planeten wird immer größer. In vielen Unternehmen gibt es immer mehr virtuelle und globale Teams. Wir kommunizieren über Chat, Telefonkonferenz oder Video-Telefonie. Wir sprechen oft nicht unsere Muttersprache, meist fällt die Körpersprache als wichtiges Kommunikationsmittel weg. Wir kommen aus unterschiedlichen Kulturen und leben völlig verschiedene Werte. Eine echte Herausforderung für unsere Kommunikation.

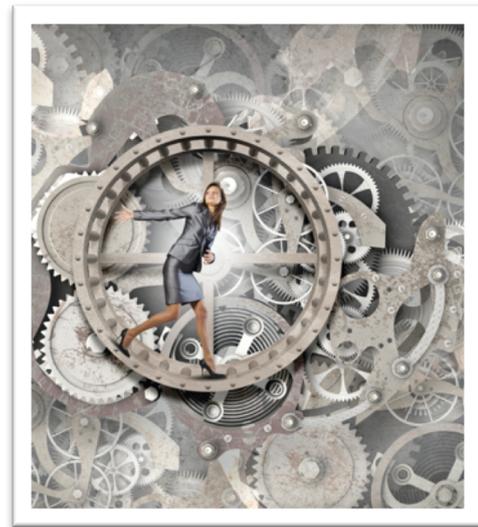
Immer öfter ist Stress und Burnout ein Thema. Es ist ein Thema jedes einzelnen Menschen, der seine Gesundheit, seine Beziehungen und sein Wohlbefinden riskiert.

Es ist ein Thema der Unternehmen. Durch sinkende Leistungen und Fehler entstehen enorme Kosten bei betroffenen Firmen.

Und es ist auch ein Thema unserer Gesellschaft. Die offensichtlichste Auswirkung von Burnout sind die hohen Kosten bei den Krankenkassen.

Dieses E-Books beschäftigt sich mit dem Thema Burnout. Es will informieren, was ein Burnout ist, was es bedeutet alle Warnsignale des Körpers zu ignorieren und was es bedeutet sich im Burnout zu befinden.

Es geht in diesem E-Book auch darum zu erklären, wer letztendlich verantwortlich ist für das Entstehen eines Burnouts. Es geht um die eigentliche Ursache. Und es geht um eine Idee, wie jeder Einzelne den Weg zurück ins Leben finden kann.



# Burnout -Krankheit oder Modeerscheinung?

## Burnout und Stress sind ein allgegenwärtig

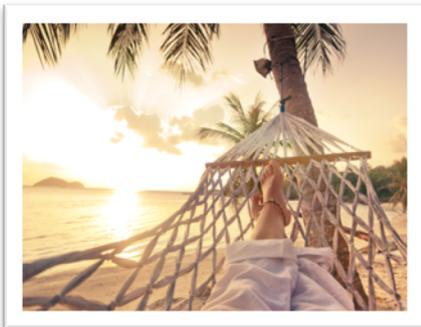
Egal wo ich meine Vorträge halte, wo ein Gespräch auf meine Tätigkeit kommt, wo sich Menschen unterhalten: der Satz „Ich bin heute im Stress“ ist allgegenwärtig. Stress und unsere Leistungsgesellschaft werden schnell zu einem oft sehr emotional diskutierten Thema. Nahezu jeder hat dazu etwas zu berichten. Seien es eigene Erfahrungen, die von Angehörigen oder Freunden.

Unternehmen kämpfen zunehmend mit hohen Kosten verursacht durch Burnout. Diese entstehen nicht nur durch die steigenden Ausfallzeiten und die wachsende Fluktuation der Mitarbeiter. Diese entstehen auch durch die oft unterschätzten Kosten, welche durch Fehlentscheidungen, unzufriedene Kunden und demotivierte Mitarbeiter entstehen.



Unglaublich viele Menschen haben bereits eine Burnout-Erfahrung hinter sich. Manche haben sich die Spirale bis zum Ende angeschaut, andere sind die Stressspirale ein Stück weit nach unten gegangen. Sie haben meist die Warnsignale ihres Körpers recht deutlich zu spüren bekommen und haben rechtzeitig die Reißleine gezogen.

Menschen, die noch keine nähere Erfahrung mit dem Ausbrennen ihres Körpers gemacht haben, spalten sich meist in zwei Lager.



### Lager 1: Das ist doch alles nicht so schlimm

Manchmal werde ich gefragt: „Sag mal, das mit dem Burnout ist ja schon etwas übertrieben, oder? Kann man nicht einfach mal früher nach Hause gehen, eine Runde schlafen und gut ist es? Oder ein Urlaub? Man kann doch nicht mehr gar nichts mehr tun. Und wenn ich gar nichts mehr tue, dann kann es mir doch auf Dauer nicht bessergehen, oder?“

Das sind aus meiner Sicht Menschen, die augenblicklich sehr weit von einem Burnout entfernt sind und noch nie nähere Bekanntschaft damit gemacht haben. Diese Menschen lieben ihre Aktivität und ihre Selbstwirksamkeit und können sich nicht vorstellen von ihrem Alltag oder Ihren Aufgaben überfordert zu sein.

## Information schafft Verständnis

Wenn Du zu diesen Menschen gehörst, dann gratuliere ich Dir zu deiner Gesundheit und deiner Vitalität. Für Dich ist es wichtig zu verstehen, dass ein Mensch im Burnout nur noch bedingt etwas mit dem Menschen zu tun hat, den Du kennengelernt hast.

**Eine der direkten Auswirkungen von permanentem Stress ist, dass die Botenstoffe, die das Gehirn mit Informationen versorgen, aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Somit übernimmt das Angstzentrum die Kontrolle und die negative Denkweise nimmt zu, womit sich auch wiederum der Stresslevel erhöht.**

Bei mir sind diese Zustände negativen Denkens gekommen und gegangen. Manchmal habe ich mich auch in dieser Zeit der Situation absolut gewachsen gefühlt, und alles war gut. Dann kam ein kleiner Trigger, aus heutiger Sicht eine Nichtigkeit, die mich in das absolute Chaos gestürzt hat. Alles war gefühlt eine einzige Katastrophe ohne Ausweg.

## Lager 2: Burnout als Auszeichnung

Es gibt auch noch die Menschen, die Burnout als eine Errungenschaft ihrer Leistungen ansehen. Mehr dazu in meinem Blogartikel [Endstation Burnout – die schleichende Gefahr](#). Zu dieser Kategorie gehörte ich damals. Ich habe mich aufgeopfert zum Wohle des Unternehmens.

Das klingt heute für mich ziemlich pathetisch und sehr schräg. Tief in mir drinnen habe ich jedoch daran geglaubt und ich habe nach dieser Devise gehandelt. Ich war persönlich beleidigt, wenn jemand mein Opfer nicht wertgeschätzt hat. Ich war auf der Suche nach Anerkennung.



## „Burnout ist die Krankheit der Fleißigen...“

Ich stutze. Am liebsten würde ich aufspringen und sagen das ist absoluter Nonsens.

Ich sitze in einem Vortrag über Burnout. Eine Dame von der Krankenkasse erzählt etwas über Burnout und seine Auswirkungen. Das kann doch nicht ihr ernst sein. Würde ich heute noch einmal in so einem Vortrag sitzen, müsste ich intervenieren.

### Was bedeutet Fleiß eigentlich?

Laut Wikipedia stammt das Wort Fleiß von dem germanischen Wort Kampfesfeier (oder Streit) ab und bedeutet arbeitsame Zielstrebigkeit.

Aus meiner heutigen Sicht hatte mein Verhalten zu dieser Zeit sehr wenig mit Zielstrebigkeit zu tun. Mich und meinen Körper so auszubeuten, dass ich kaum noch meinen Alltag bewältigen konnte, war mit Sicherheit auch dem Ziel des Projekterfolges nicht wirklich dienlich. Und meiner tiefer sitzenden Motivation, dem Wunsch nach Anerkennung, hat es mich auch keinen Schritt nähergebracht.



### Nur fleißige Mitarbeiter bekommen ein Burnout?

Das ist ein Glaubenssatz, den kein Unternehmer und keine Führungskraft in ihrem Unternehmen installieren möchte. Was bedeutet dieser Satz?

- ⇒ Wer nicht fleißig ist, bekommt kein Burnout?
- ⇒ Wer kein Burnout möchte, darf nicht fleißig sein?
- ⇒ Immer wenn ich fleißig bin, laufe ich Gefahr ein Burnout zu bekommen?

Ja, einer der Gründe für mein Ausbrennen war in meinem Fall die erhöhte Arbeitszeit. Das hat jedoch nichts mit Fleiß zu tun. Ich wollte es allen recht machen und habe mich unersetzlich gefühlt. Andere wollen keinen Fehler machen oder können keine Verantwortung abgeben. Wieder andere glauben, ihre Arbeit ist nur etwas wert, wenn sie sich anstrengen müssen.

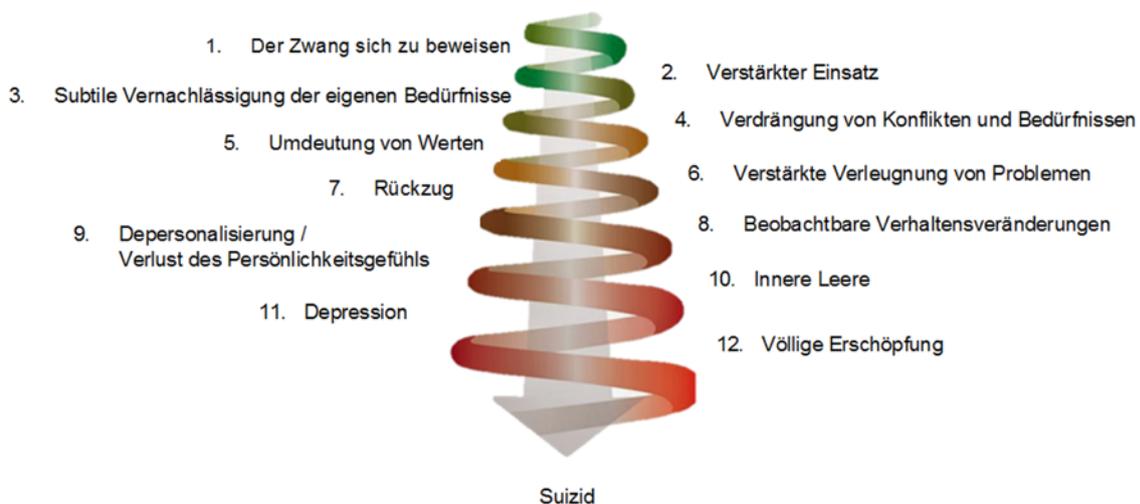
## Was ist denn nun Burnout?

Burnout beschreibt einen Prozess.

- ⇒ Es beschreibt den Prozess, was mit unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele passiert, wenn wir uns dauerndem negativem Stress aussetzen.
- ⇒ Es ist das, was passiert, wenn wir alle Hilferufe ignorieren und einfach weitermachen.
- ⇒ Es ist das, was passiert, wenn wir mehr Energie verbrauchen als zurückfließt bzw. wir uns holen.
- ⇒ Burnout ist Ausdruck unserer Inneren Haltung.

## Was passiert im Burnout?

Die Inhalte der Geschichten unterscheiden sich oft sehr stark. Die Struktur eines Burnouts erscheint jedoch stets gleich.



1. **Zwang sich zu beweisen:** Am Anfang stand eine Win-Win-Situation. Das Unternehmen, das Projekt, welches mir die perfekte Plattform für die Kür meines Lebens bot.
2. **Verstärkter Einsatz:** Ich erhöhe den Einsatz. Wenn ich das gestemmt habe, dann habe ich es allen gezeigt.
3. **Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse:** Ich hörte auf Sport zumachen. Ich traf keine Freunde mehr. Meine Familie musste warten. Für gesundes Essen war keine Zeit.
4. **Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen:** Ich ignorierte die Unzufriedenheit meines Mannes. Freunde, die meiner Zeitnot mit Unverständnis begegneten, konnte ich nicht verstehen. Ich hatte keine Zeit mich um diese Themen zu kümmern. Das musste warten.  
Meine erhöhten Erwartungen an mich übertrug ich auch auf meine Kollegen. Nicht alle waren darüber erfreut.

5. **Umdeutung von Werten:** Soziale Kontakte wurden in meinen Augen völlig überbewertet. Die Arbeit und mein Projekt standen über und vor allem. Nur durch meinen Einsatz konnten wir erfolgreich sein. Mein Horizont wurde immer schmaler.
6. **Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme:** Die ersten Leistungseinbrüche und emotionalen Ausbrüche im Projekt versuchte ich zu ignorieren. Die beginnenden körperlichen Symptome übergang ich oder ich fand fadenscheinige Erklärungen. Mein Ton gegenüber meinen Mitmenschen wurde immer härter. Ich war äußerst ungeduldig. Die Schuld fand ich immer häufiger bei anderen oder bei den äußeren Umständen.
7. **Rückzug:** Privat begann ich mich als erstes zurückzuziehen. Jede Kritik und jede Frage von meinem Mann war eine Belastung. Ich hatte keine Lust mehr Freunde zu treffen. Auch telefonieren war mir oft zu viel. Ich sehnte immer öfter nach Ruhe.
8. **Beobachtbare Verhaltensveränderungen:** Meine frühere Fröhlichkeit und meine Liebe zu den Menschen und dem Austausch war völlig verloren gegangen. Ich konnte nicht mehr lachen. Fröhliche Menschen waren mir ein Gräuel. Immer öfter verschanzte ich mich hinter Sudoku-Spielen und dem Fernseher.  
Je mehr ich mich selbst verlor und innerlich in ein Chaos stürzte, desto mehr brauchte ich Ordnung im Außen.
9. **Depersonalisierung / Verlust der Persönlichkeit:** Ich war unfähig Beziehungen zu leben. Jeder Wunsch und jede Kontaktaufnahme meines Mannes empfand ich als eine Überforderung. Ich hatte nichts mehr zu geben, das musste er doch sehen. Ich konnte mich selbst nicht mehr wahrnehmen und verlor Zunehmens den Bezug zu meiner eigenen Person.
10. **Innere Leere:** Ich fühlte mich kalt und leer. Gefühlte ging jeden Tag ein Stück mehr von mir verloren. Ich kannte mich selbst nicht mehr.
11. **Depression:** In meinem Job habe ich einfach funktioniert. Es ging einfach immer weiter. Als ich nach Hause gekommen bin, bin ich regelrecht zusammengebrochen und war zu nichts mehr fähig. Was, wenn ich aus diesem Loch nicht mehr herauskomme? Ich kann doch nicht ewig so weiterleben. Ich wünschte mir einen Zusammenbruch. Wenn ich im Krankenhaus lag, konnte keiner mehr etwas von mir wollen und ich durfte endlich ausruhen.
12. **Absolute Burnout-Erschöpfung:** Bei einem Wochenendeinsatz, an dem wir unser System zurückrollen mussten, war es dann so weit. Ich hatte unerträgliche Kopfschmerzen und ich musste mich übergeben. Ich saß völlig apathisch vor dem Computer, weil nichts mehr Anderes möglich war. Das war für mich der Ausstieg aus dem Krisenprojekt, noch nicht aus dem Burnout.



## Burnout ist ein Syndrom

Burnout ist keine Einzelerkrankung, sondern umfasst nach heutigem Stand der Wissenschaft mehr als 130 Symptome. Deshalb gibt es auch keine klare Diagnose.

Zu den drei Hauptsymptomen gehören:

- ⇒ **Emotionale Erschöpfung:** Totale Erschöpfung und Überforderung
- ⇒ **Eingeschränkte Leistungsfähigkeit:** Bis hin dazu, dass der Alltag nicht mehr bewältigt wird.
- ⇒ **Depersonalisierung:** Verlust der Beziehungsfähigkeit und der Beziehung zu sich selbst.

Dauerstress hat weitreichende körperliche Auswirkungen auf unseren Körper und kann schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes und vieles mehr auslösen. Mehr Details zum Thema [Burnout Symptome](#) findest Du auf meiner Webseite.

Forscher der Zellbiologie wie Bruce Lipton haben mittlerweile nachgewiesen, dass 95% aller Krankheiten stressbedingt sind. Die restlichen 5% sind genetisch bedingt. Sollte das nicht eine große Motivation sein mehr Leichtigkeit und Freude in unseren Arbeitsalltag und unser Leben zu bringen?

## Burnout ist eine ernst zu nehmende Erscheinung unserer Zeit.



Burnout ist ein Weg, der in Depression, schwere Krankheit und nicht selten in den Selbstmord führt. Für mich ist Burnout ein Zeichen unserer Leistungsgesellschaft, unserer Ansprüche an uns und unser Leben.

Prävention lohnt sich auf allen Ebenen. Es ist ein Gewinn für die Gesundheit jedes Einzelnen. Die Kosten für die Wirtschaft und unser Krankensystem sind immens. Jeder, der einen Weg aus dem Stress gefunden hat, dient als Vorbild für andere Menschen.

Der Weg aus dem Stress beginnt immer mit einer Entscheidung, mit der Entscheidung kein Opfer mehr zu sein. Jeder hat die Chance die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und den Weg raus den Stress hinein ins Leben zu gehen. Es lohnt sich!!!

## Wer ist schuld an deinem Burnout?

### „Du schaust aber grün aus heute!“

Das waren die Worte meines Chefs als wir uns im Büro begegneten. Ich war so sauer auf ihn. Anstatt, dass er mich unterstützt, muss ich mir auch noch diesen blöden Kommentar anhören.

Alles war aus den Fugen. Ich stand vor dem Spiegel und betrachte mein bleiches Gesicht und meine dunklen Augenringe. Er hatte ja recht. Trotzdem hätte ich mir Mitgefühl und Unterstützung gewünscht. Er, mein Unternehmen und dieses Projekt waren doch der Grund, dass ich in dieser Situation gelandet bin.

Jeder hatte irgendwelche Erwartungen an mich und zerrte an mir. Ich fühlte mich so unglaublich müde. Ich hatte nichts, aber auch gar nichts mehr zu geben. Ich fühlte mich leer. Ich konnte nicht mehr. In Gedanken ging ich immer wieder die Liste an Dingen durch, die sich verändern mussten, damit ich wieder ein „normales“ Leben führen konnte.



### Wer ist denn nun schuld an meinem Burnout?

- ⇒ Mein Unternehmen, das seiner Personalverantwortung nicht nachgekommen ist, mir keine ausreichende Unterstützung zur Seite gestellt hat?
- ⇒ Der Vertrieb, der dem Kunden immer mehr versprochen hat?
- ⇒ Mein Kunde, der immer mehr wollte? Und der trotz unserer immensen Anstrengungen, das Unmögliche möglich zu machen, nie genug bekam?
- ⇒ Meine Mitarbeiter, die ihre Arbeit nicht fertigbekommen haben?
- ⇒ Die fehlerhafte Software, die uns viele Stunden zusätzliche Arbeit bescherte?
- ⇒ Der Software-Hersteller, der seine Aufgaben nicht wahrnahm?
- ⇒ Mein Partner, der immer weniger Verständnis dafür hatte, dass ich meine ganze Kraft für dieses Projekt brauchte?
- ⇒ Meine Eltern, die mir beigebracht haben, dass es wichtig ist anderen zu gefallen?
- ⇒ .....

## Ich fühlte mich allein, verlassen und unverstanden

Mit all diesen Unwägbarkeiten und noch einigen mehr stand ich gefühlt vor einem Abgrund. Ich wusste keinen Rat, wie ich mit all diesen Erwartungen und Unwägbarkeiten umgehen sollte. Ich war ratlos, hilflos und manchmal ohnmächtig.

Am liebsten wäre ich davongelaufen, aber wohin?

Manchmal hatte ich die Vorstellung, ich klappe zusammen und liege im Krankenhaus. Ich liege im Bett. Jetzt darf ich mich ausruhen. Jetzt müssen alle verstehen, dass es nicht mehr geht.



## Ein Zusammenbruch als Erlösung

Ich hatte tatsächlich einen Zusammenbruch. Ich musste nicht ins Krankenhaus. Ich war einige Wochen krankgeschrieben, was für mich den Ausstieg aus dem Krisenprojekt bedeutete. Allerdings noch lange nicht den Ausstieg aus dem Burnout.

Und siehe da, das Projekt lief auch ohne mich weiter. Ich war immer der festen Ansicht ohne mich geht es nicht. Ich war der Wissensträger, der alle Fäden zusammenhielt. (Zu dem Gefühl der Unentbehrlichkeit findest du in meinem Gastartikel [Die Welt dreht sich nicht ohne mich](#).)

Die erste wichtige Erkenntnis: Ich war tatsächlich nicht unersetzlich. Und ich hatte Zeit darüber nach zu denken, wer denn nun Schuld an meinem Burnout hat?

## Mein Unternehmen hat Schuld

Mein Vorgesetzter hat seine Personalverantwortung nicht wahrgenommen. Ich habe keine ausreichende Unterstützung und keine Ausbildung bekommen. Dem Kunden wurden immer mehr Zusagen gemacht. Wir wussten nicht einmal, wie wir die bestehenden Anforderungen erfüllen konnten.

Es war allerdings auch niemand mit der Peitsche hinter mir gestanden. Niemand hat mich dazu gezwungen nächtelang zu arbeiten. Ganz ehrlich gesagt, war es mein Ehrgeiz die vorgegebenen Termine einzuhalten, auch wenn diese völlig unrealistisch waren.

## Das Projekt ist schuld

Der Kunde wollte immer mehr. Keiner wollte für eine Fehlentscheidung verantwortlich sein. Jeder Entscheidung musste ich hinterherlaufen.

Unser Kunde wollte für seine Mitarbeiter einfach nur das Beste. Da kein klarer Rahmen existierte, hat der Kunde diesen Rahmen verständlicherweise nach seinen Bedürfnissen interpretiert. Intern stand mit diesem Projekt wohl einiges auf dem Spiel. Jeder wollte seine eigene Position sichern, deshalb war es so schwer klare Aussagen zu bekommen.



## Die Software ist schuld

Die eingesetzte Software war eine Katastrophe. Ein sogenannter „Early Bird“ mit einer Vielzahl an Fehlern und Unwägbarkeiten.

Anstelle auf die Fehlerhaftigkeit des Systems hinzuweisen und die Klärung dem Hersteller zu überlassen, haben ich versucht, all diese Fehler auszubügeln. Damit habe ich wieder einmal alle Verantwortung auf mich gezogen. Ist ja schön gebraucht zu werden.

## Meine Mitarbeiter sind schuld

Manche Mitarbeiter brachten nicht die Leistung wie gewünscht. Immer wieder blieben Arbeiten liegen. Diese musste unter dem Rest der eh schon überlasteten Teammitglieder aufgeteilt werden. Oder ich habe sie in einer Nachtschicht gleich selbst erledigt.

Ich hatte tolle Mitarbeiter, die alle ihr Möglichstes gegeben haben. Sie haben mit mir ein unmöglich scheinendes Projekt gestemmt. Wir waren ein großartiges Team.

Hätte ich es geschafft, Termine platzen zu lassen, hätte mein Unternehmen wahrscheinlich tatsächlich verstanden, dass wir ernsthaft Unterstützung brauchen und meine Anfragen nicht nur leeres Gerede war.

## Wer ist für deine Erschöpfung verantwortlich?

- ⇒ Ist es dein Job, der dir die Luft zum Atmen nimmt?
- ⇒ Ist es dein Chef, der dich mit Aufgaben zuschüttet und nicht sieht, wieviel Energie du bereits in deine Aufgaben investierst?
- ⇒ Ist es deine Familie, die immer mehr Ansprüche an dich hat?
- ⇒ Ist es dein Partner, der nie zufrieden ist?

## Auf der Suche nach Anerkennung

In all dem, was ich tat, war mein Motiv Anerkennung.

Anerkennung vom Kunden, von meinen Mitarbeitern, von meinem Unternehmen, von meinem Partner, .... Ich wollte allen zeigen, was ich kann und zu welchen Opfern ich bereit bin.

Mein Motiv: Ich wollte von allen gemocht werden. Ich wollte dazugehören. Ich wollte Anerkannt werden. Ich habe versucht es allen recht zu machen.

Ich habe einen Kampf gekämpft, den ich nach genauerem Hinschauen gar nicht gewinnen konnte. Ich hatte Angst Dinge anders zu machen und mich damit aus meiner Komfortzone heraus zu bewegen. (Mehr zum Thema Komfortzone im Burnout findest Du in meinem Blogartikel [Gefängnis Komfortzone](#))

## Was ist deine Motivation?

Warum tust du, was du tust? Mal ganz ehrlich.

- ⇒ Machst du deine Überstunden nur für deinen Chef und dein Unternehmen?
- ⇒ Erfüllst du all die Wünsche deiner Familie nur für deinen Mann und deine Kinder?

Was ist dein wahres Motiv dahinter?

- ⇒ Möchtest du geliebt, anerkannt oder gesehen werden?
- ⇒ Darfst du keine Fehler machen?
- ⇒ Musst du stark sein?
- ⇒ Ist deine Leistung nur etwas Wert, wenn du dich auch anstrengst?
- ⇒ Oder hast du immer das Gefühl du musst alles noch schneller und effizienter erledigen?

## Verantwortung statt Schuld?

Aus der heutigen Perspektive war keiner Schuld an meinem Burnout. Nicht einmal ich. Lediglich mein Verhalten und meine Gewohnheiten, haben mich in die absolute Erschöpfung geführt.

In meiner heutigen Welt gibt es so etwas wie Schuld nicht mehr. Es gibt auch kein Richtig und kein Falsch.

**Es gibt lediglich mein Verhalten, das mich zu meinem Ziel bringt oder mich davon entfernt.**

Diese Sichtweise hat mir geholfen aus der Rolle des Opfers auszusteigen und Verantwortung für mein Leben und meine Entscheidungen zu übernehmen.

Und es gibt mir die absolute Freiheit. Die Freiheit, mein Leben selbst zu gestalten. Ich muss nicht mehr warten, dass andere Menschen ihr Verhalten ändern. Dafür bin ich aus tiefstem Herzen dankbar!

# Raus aus dem Stress - Hinein ins Leben

## Wie kommen wir nun raus aus dem Stress?

Mein Kollege und ich sitzen gemütlich beim Kaffee. Auf meine Frage „Wie geht es dir?“ antwortet mein Kollege mit „Eigentlich ganz gut. Im Moment ist es gerade mal wieder etwas stressig.“

**Ist dein Leben nur gerade etwas stressig? Oder ist dein ganzes Leben seit geraumer Zeit etwas stressig?**

Als ich kurz vor dem Zusammenbruch stand, habe ich dieselbe Frage sehr ähnlich beantwortet. Ich war lange der festen Meinung, ich brauche nur ein paar Tage Auszeit. Mal wieder zur Ruhe zu kommen, dann ist alles wieder gut. Nein, nach ein paar Tagen Ruhe war nicht alles wieder gut und auch nicht nach ein paar Wochen. So war es ganz und gar nicht.

## Der Weg zurück ins Leben ist ein Prozess

Burnout ist ein Prozess, der sich oft schleichend entwickelt. Genauso ist nach meiner Erfahrung auch der Weg zurück ins Leben ein Prozess, der etwas Zeit in Anspruch nehmen darf.

Ich brauchte einen siebenwöchigen Klinikaufenthalt. Ich brauchte eine Reihe von Erkenntnissen. Ich brauchte schrittweise Veränderungen in meinem Leben. Ich brauchte nach der Klinik mehr als ein Jahr, bis ich das Gefühl hatte, jetzt bin ich aus dem Größten raus. Und es war wirklich erst das Größte.

Ich brauchte viele weitere Jahre, um meinen Darm und mein Immunsystem wieder zu heilen und zu stärken. Und ich lerne immer noch jeden Tag dazu. Durch Bücher, Seminare, Achtsamkeit und viele liebe Menschen, die mir helfen mein Bewusstsein zu schärfen.



## Der erste Schritt: Sei ehrlich zu dir selbst!

Ehrlichkeit ist der erste Schritt auf dem Weg zurück ins Leben. Nur durch Ehrlichkeit mit dir selbst ist es überhaupt möglich dir Unterstützung zu suchen und den Weg heraus aus der Depression und der Erschöpfung zu finden.

So lange ich mir in die eigene Tasche gelogen habe und das Problem im außen gesehen habe, war ich gezwungen zu warten bis sich andere Menschen oder Situationen ändern. Ich musste warten bis der Kunde endlich den Wert meiner Arbeit gesehen hat. Ich musste warten bis die Arbeitslast weniger wurde. Ich musste warten bis ich Unterstützung aus meinem Unternehmen bekam. Ich musste warten bis endlich alle Verständnis für meine Situation hatten.

- ⇒ Bist Du ehrlich zu Dir selbst?
- ⇒ Wo fühlst Du Dich als Opfer der Umstände?
- ⇒ Wo fühlst Du Dich als Opfer anderer Menschen?
- ⇒ Was ist es wirklich, was Dich ärgert oder aufregt?
- ⇒ Wofür hilft dir dein heutiges Verhalten? (Bekommst du vielleicht Aufmerksamkeit, Anerkennung, kannst du unangenehmes vermeiden...)



## Warum ausgerechnet ich?

Eine Frage hat mich lange beschäftigt: Warum gibt es Menschen, die viel mehr Verantwortung tragen und täglich vor einem größeren Berg Probleme stehen als ich damals und nicht ausbrennen? Wie machen die das?

Heute kann ich diese Frage für mich beantworten und sie ist zweigeteilt.

Das Ziel, was ich vor Augen hatte, war nicht mein eigenes Ziel. Software hat mich nie inspiriert. Ich habe die IT gewählt, weil ich Angst vor Stillstand hatte. Ich wollte eine Branche, die sich schnell entwickelt, in der ich nie aufhöre zu lernen. Ich habe noch nie zu Hause lange vor dem Computer gesessen und mein Interesse an der neuesten Computertechnik hält sich in Grenzen.

Der andere Grund ist die innere Haltung, mit der ich an manche Dinge herangegangen bin. Ich durfte keine Fehler machen. Ich wollte alles am besten sofort erledigt haben. Und ich wollte, dass alle mit meiner Arbeit zufrieden sind. Ich dachte, die Welt dreht sich nicht ohne mich.

- ⇒ Darfst du Fehler machen?
- ⇒ Hast du das Gefühl, dich immer beeilen zu müssen?
- ⇒ Willst du es allen recht machen?
- ⇒ Muss Arbeit anstrengend sein, damit sie etwas wert ist?
- ⇒ Oder musst du immer stark sein und darfst keine Schwäche zulassen?



## Burnout ist das Ergebnis eines Verhaltens

Durch meine damalige Haltung habe ich meine Prioritäten völlig verschoben. Ich habe tragende Säulen meines Lebens, wie Sport, Freunde und Freizeit völlig aus meinem Leben verbannt. Auch die Zeit, die ich in meine Beziehung investiere, habe ich auf ein Minimum reduziert.

Das Projekt war allgegenwärtig und hat mich selbst bis in den Schlaf begleitet. Meine völlige Erschöpfung war also lediglich eine Folge meines Verhaltens.

## Es ist deine Entscheidung!

Das war der Wendepunkt. Mein Verhalten war der Grund meines Burnouts. Das war die entscheidende Erkenntnis, jetzt konnte ich aktiv werden.

Es ist meine Entscheidung, wie ich mich verhalte. Es ist meine Entscheidung, ob ich die Standpauke meines Kunden als persönlichen Angriff werte oder als die Folge seiner schlechten Laune sehe.

Jetzt war ich an dem Punkt, an dem es für mich möglich wurde aktiv zu werden und aus der „Ich-bin-so-hilflos-Nummer“ heraus zu kommen.



- ⇒ An welcher Stelle kannst du deine eigene Entscheidung treffen?
- ⇒ Wo kannst du dein Verhalten verändern, um die erste Veränderung zu bewirken?

## Gehe einen Schritt nach dem anderen

Manchmal sind wir geneigt viele Schritte gleichzeitig gehen zu wollen. Alles auf einmal zu ändern, kostet ziemlich viel Kraft. Und Kraft ist das, was im oder am Rande eines Burnouts nicht mehr so üppig vorhanden ist.

**Höre auf zu kämpfen.**

Betrachte deine Situation ehrlich und nimm sie an, so wie sie ist.

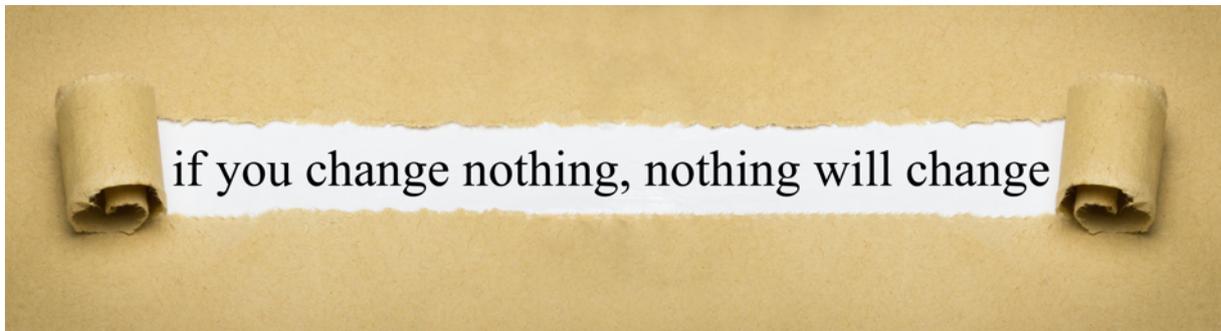
**Du bist nicht falsch. Lediglich dein Verhalten ist nicht zielführend.**

Es gab früher mal eine Situation, in der dir dieses Verhalten genutzt hat: Deshalb hast du es gelernt. Nur heute bringt es dich in die Erschöpfung und trennt dich von dir und deinem Leben.

Entscheide dich für ein neues Verhalten, das du gerne in deinem Leben haben möchtest. Und beginne mit dem ersten Schritt.

**Feier deine Erfolge und sind sie noch so klein.**

Feier jeden Erfolg. Und für den Fall, dass du wieder mal in dein altes Verhalten zurückfällst, feiere deine Wachheit, feiere jede neue Erkenntnis und mach weiter.



## Werfe gelegentlich einen Blick zurück

Solltest du in einer Phase stecken, in der du den Eindruck hast, du kommst nicht voran: bleib stehen. Blicke zurück. Und dann schaue auf deine Gegenwart. Für mich waren das immer wertvolle Momente, in denen ich erkannte hatte:

**„Wow, das habe ich alles schon geschafft! So vieles hat sich schon geändert und so viel Schönes und Gutes ist bereits in mein Leben gekommen.“**

Mich erfüllen solche Momente mit tiefer Dankbarkeit und viel Mut, Freude und Kraft für die Entwicklungsschritte, die noch auf mich warten.



## Es gibt für jeden einen Weg zurück ins Leben

Und wenn du es nicht alleine schaffst, hol dir Hilfe, bei einem Freund, bei deinem Partner, bei deinem Hausarzt oder bei einem Coach deines Vertrauens.

Komm ins Tun. Nur in dem Du die Verantwortung für Dein Leben übernimmst, findest du nicht nur raus aus dem Stress, sondern auch zurück ins Leben.

Verantwortung heißt auch sich an der richtigen Stelle Hilfe zu holen. Es lohnt sich.  
Versprochen

Herzliche Grüße

*Silke Wolf*

