

Gerhard Wissler



Burnout vermeiden

Neue Freiheit und Lebensenergie finden

DfE





www.meinquadro.de

Gerhard Wissler: Burnout vermeiden – Neue Freiheit und Lebensenergie finden
Quadro Nr. 25

© 2012 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - marshi (6), Janine Wittig (14), Weigand (22), sajola (30)

Lektorat: Esther Sommerfeld

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN 978-3-86270-550-4

ISBN eBook 978-3-86270-551-1; eBook-PDF: -553-5; Smartphone-App: -552-8

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

E-Mail: dte@chrismedia24.de



Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Wenn die Seele streikt

■ Fühlst du dich innerlich vollkommen leer und weißt nicht mehr weiter? Oder wird dir langsam alles zu viel und du fragst dich, ob du vielleicht auf einen »Burnout« zustuerst?

Dieses Quadro habe ich sowohl für Menschen geschrieben, die erste Anzeichen innerer Leere verspüren, als auch für jene, die bereits mitten in einem Burnout stecken. Aber auch Angehörigen und Freunden kann es helfen, den Betroffenen besser zu verstehen und hilfreichere Wege zu finden, ihn zu unterstützen.

Bei Menschen, die ausgebrannt und ratlos sind, sprechen Experten auch von Depression. »Burnout« ist die heute in Mode gekommene und gesellschaftskonforme Umschreibung einer seelischen Erkrankung, die es schon viel länger gibt als den Begriff dafür. Es ist ein Zustand, mit dem nicht zu spaßen ist. Manche nennen diese Krankheit auch einen »Infarkt der Seele«. Halte dich aber am besten mit Begriffen nicht auf.

Wer ausgebrannt ist, müsste eigentlich abreißen und neu bauen.

—Volker Faust

Wichtig ist, dass jemand versteht, wie du dich gerade fühlst. Denn wenn in deinem Inneren alles aus den Fugen geraten ist, suchst du nach Halt. Ich habe 20 Jahre in einem sehr stressigen Beruf gearbeitet und Warnsignale meines Körpers jahrelang erfolgreich verdrängt. So kam es zwangsläufig zum ersten Zusammenbruch und später dann noch zu einem zweiten. Ich weiß leider sehr genau, wie das ist.

Der erste Teil dieses Quadros hilft dir, festzustellen, in welchem Stadium des Ausgebranntseins du dich befindest. Lies diesen Teil besonders genau, wenn du dir nicht sicher bist, wie es gerade um dich steht.

Der zweite Teil setzt da an, wo die Not am größten ist. Also dann, wenn du – meist über Nacht – völlig aus dem Gleichgewicht geworfen bist. In dieser Phase willst du eigentlich gar nichts mehr, schon gar nicht ein dickes Buch lesen. Also findest du hier erste Hilfe, kurz und bündig auf den Punkt gebracht. Ich möchte dir in jeder Phase Impulse geben, die dir weiter helfen können.



Wenn du schon mitten im Burnout steckst, kannst du die Lektüre auch gleich hier beginnen.

Der dritte Teil setzt bei dem Zeitpunkt an, wenn die akute Krise überstanden ist. Jetzt geht es um Aufbauarbeit, also darum, was zu tun oder zu lassen ist, um langsam wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Hier beginnt die Phase der Stabilisierung. Es kann die Erkenntnis aufkeimen, dass ein Burnout die Chance für einen Neustart ist.

Im vierten Teil findest du Hinweise darauf, dass die Krise nicht umsonst war, und Anstöße dafür, wie aus der vermeintlichen Niederlage ein Sieg wird. Du gibst dem Leben eine neue Wendung in Richtung zu mehr Freude und Erfüllung, im beruflichen wie im privaten Bereich. Du kommst aus der Krise gestärkt hervor – mit neuer Lebensenergie und innerer Freiheit.

Im Rahmen meiner Coachingtätigkeit habe ich eine Reihe von Menschen begleitet, die einfach nicht mehr weiter wussten.

Für diese habe ich den diesem Quadro zugrunde liegenden Leitfaden entwickelt. Reduziert auf das Notwendigste und Schritt für Schritt sofort umsetzbar.

Es ist mir wichtig zu betonen, dass ich aus der Sicht eines Coaches und psychologischen Beraters sowie ehemals Betroffenen schreibe. Du findest hier Impulse zum Nachdenken und kein medizinisches Fachbuch. Dieses Heft ersetzt auch keinesfalls den Besuch beim Arzt oder Therapeuten. Wenn die Symptome wie beschrieben vorliegen, empfehle ich dringend, dass du dir begleitend zur Lektüre auch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe suchst.

In herzlicher Verbundenheit

—Gerhard Wissler

P.S. Mehr über meine Arbeit als Mentor, Coach und Mediator findest du unter:

www.gerhard-wissler.de



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst es in einem Stück lesen oder – was empfehlenswerter ist – vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen.

■ Entscheidend für die Nutzung jedoch ist, in welchem Stadium des Ausgebrannt-sein du dich gerade befindest.

■ Wenn du noch nicht die höchste Stufe der Burnout-Karriereleiter erklommen hast, dann ist es sinnvoll, die Kapitel, wie sie aufeinander aufbauen, chronologisch zu lesen.

■ Im Akutfall beginne am besten sofort mit dem zweiten Teil. Hier liest du alles, was du in deiner Ausnahmesituation benötigst, um zu überleben. Dies ist praktische »Erste Hilfe«, in Form einer Art Checkliste, damit du trotz allem den Überblick behältst und möglichst klug handelst.

■ Es hat sich bewährt, nur jeweils einen Tagesabschnitt zu lesen und dich mit den Fragen und konkreten Handlungsimpulsen auseinanderzusetzen.

■ Was schriftlich ist, wird konkret. Es ist deshalb sinnvoll, die Fragen schriftlich zu beantworten. Als Hilfe gibt es dazu im gleichen Format das Notizbuch *Mein Quadro*.

■ Letztlich ist es mein großes Anliegen und zieht sich wie ein roter Faden durch dieses Quadro, dass du immer besser erkennst, wo du gegen dich, deine eigenen Bedürfnisse und über deine Grenzen lebst.

■ Die Impulse hier wollen dazu beitragen, dass du in Zukunft besser mit dir umgehst. Du kannst hilfreiche Gedanken und Handlungsweisen notieren – in einem Notizbuch oder deinem Mobiltelefon. Diese Notizen kannst du immer wieder zur Hand nehmen, wenn du dich an das erinnern willst, was dich stärkt.

■ Ideal ist es, wenn du dieses Quadro gemeinsam mit einem oder mehreren dir nahestehenden Menschen liest. So kannst du leichter über deine Situation und Gefühle sprechen. Im Gespräch über die Fragen geht es vielleicht auch tiefer, als wenn du nur alleine darüber nachdenkst.

Woche 1 • Was ist nur los mit mir?



Alles bestens – oder?

*Wer heute den Kopf in den Sand steckt,
knirscht morgen mit den Zähnen.*

—Geoffrey Norman

■ Kennst du das? Plötzlich und scheinbar ohne Anlass wirst du melancholisch. Du fragst dich: Was ist eigentlich los mit mir? Alles läuft doch gut, also kann gar nichts los sein. Na ja, wenn du ehrlich bist könnte manches besser laufen. Aber du willst dich nicht beklagen. Du glaubst, das Meiste erreicht zu haben, was du erreichen wolltest. Also sagst du dir: Es ist nun mal nicht immer leicht, wenn man mitten im Leben steht.

Wenn nur dieses Gefühl nicht wäre: ein Unwohl- und Getriebensein. Du fühlst dich unter Druck. Das macht dich ab und zu nachdenklich. Aber wenn du dann nachdenkst, kommst du zu dem Schluss: »Eigentlich« ist doch alles in Ordnung. Benutzt du häufig das Wort »eigentlich«? Besonders wenn du über dich selbst sprichst? Das ist ein kleines Zeichen, das darauf hinweist, dass etwas nicht mehr stimmt. Unbehagen hat sich eingeschlichen wie eine Katze. Jetzt fängt sie an, mit ihren kleinen, aber spitzen Krallen zu scharren.

Und was tust du? Wartest du, bis das Unbehagen wieder vorbeigeht? Oder ignorierst du es einfach? Und beruhigst dich: In zwei Monaten wird es wieder ruhiger. Wenn erst dieses oder jenes geschehen ist ... Das Gegenteil wird eintreten. Aber zunächst machst du einfach weiter wie bisher nach dem Kölner Motto: »Et hätt noch immer jot jejange« (»Bisher ist es ja gut gegangen«).

So harmlos fängt ein Burnout an.

■ **Denk mal**

Suchst du Gründe, warum es dir »eigentlich« gut geht? Obwohl du spürst, dass es nicht stimmt?

■ **Mach mal**

Triff heute eine Entscheidung, ob du so weiter machen möchtest wie bisher. Das erste Unbehagen spürst du. Noch kannst du alles andere aufhalten.

2.2

Die Reißleine ziehen

*Ich gehe zwar, aber ich verschwinde nicht.
—Martin Bangemann*

■ Vertraue dich zuerst dem Menschen an, der dir am nächsten steht. Er oder sie hat ein Recht darauf zu erfahren, was mit dir los ist. Auch wenn du es eigentlich selbst gar nicht weißt. Erwarte aber bitte nicht, dass der andere dich vollständig versteht. Was du gerade erlebst, können meist nur diejenigen nachfühlen, die selbst schon einmal in einer solchen oder einer ähnlichen Situation waren.

Bitte diesen Menschen, dir bei der Bewältigung der anstehenden, dringenden Maßnahmen mit Rat und Tat behilflich zu sein. Lass dich dabei auf keine Diskussionen ein. Sage klar und deutlich, wie du dich fühlst, und bitte so konkret du kannst um Hilfe.

Ziehe die Reißleine! Halte den Abwärtsstrudel an, so gut du kannst. Aktiviere dabei alle noch verfügbaren Energien in deinem Inneren.

Wenn du ganz bei dir bist, sage – laut oder leise – klar und mit aller Entschiedenheit und Kraft, derer du fähig bist: STOPP!

Nur ein einziges Mal, das reicht. Begründungen sind jetzt egal. Du spürst »nur«, dass du einen entscheidenden Schritt gegangen bist. Du hast eine Entscheidung getroffen.

Als nächstes musst du dich selbst aus dem Verkehr ziehen. Konsequenz und gründlich. Aber mit Bedacht und klugem Verstand, damit du später nichts bereust.

■ Denk mal

Was wäre die Alternative dazu, jetzt Stopp zu sagen?

■ Mach mal

Für heute ist es genug. Du hast das Größte getan, was du tun konntest. Morgen geht es weiter ...

Dinge abschließen

■ Greife deine Liste aus 2.1 auf. Sage sofort ab, was du problemlos sein lassen oder auf später verschieben kannst. Oder bitte deinen Partner das für dich zu tun. Du bist krank. Du meldest dich, wenn du wieder gesund bist. Basta.

Wichtig ist die Sprachregelung gegenüber Arbeitgeber, Kollegen oder Kunden. Du willst dir schließlich nicht die berufliche und finanzielle Zukunft verbauen, indem du zu ehrlich bist. Burnout ist zwar gesellschaftsfähig geworden. Dennoch habe ich nur sehr vertrauenswürdige Personen meines Umfeldes eingeweiht, meine Sekretärin und meinen Stellvertreter. Meinem Chef erzählte ich nur, dass ich mir mal eine Auszeit gönnen würde, es wäre in letzter Zeit etwas viel gewesen. Das stieß auf volles Verständnis. Ich möge auf-tanken und mich dann gut erholt wieder melden.

»Überarbeitet«, »nahe am Burnout«, »mir etwas zu viel zugemutet« sind Umschreibungen, die problemlos akzeptiert werden.

Meine Kraft ist ermattet im Elend.

—Psalm 31,11

Du bleibst bei der Wahrheit, aber ohne jegliche Dramatik, mag es in dir auch noch so finster aussehen. Erledige das Unvermeidliche umgehend – wenn möglich mit Unterstützung durch andere –, damit du dich in Kürze wirklich zurückziehen kannst. Sonst hast du keine Ruhe. Du wirst sehen, dass dir mit der neuen Perspektive die dafür nötige Kraft zuwachsen wird.

■ Denk mal

Welche Formulierung beschreibt für dich am besten deine Situation? Frage gegebenenfalls andere um Rat.

■ Mach mal

Ziehe deinen Plan mit aller Entschiedenheit und ohne falsche Rücksichtnahme durch, damit du dich bald »fallen lassen« kannst.

4.6

Das Gute feiern

■ Du hast jetzt Grund zu feiern. Was hast du alles geschafft in den letzten Wochen und Monaten?! Dank deiner Krise ist in deinem Leben eine Menge angestoßen worden. Du kannst dich sicher noch daran erinnern, wie du vor der Krise mit dir umgegangen bist. Vielleicht weißt du noch, wie sehr du gegen dich und deine wahren Bedürfnisse gelebt hast. Oder wie wenig liebevoll du mit dir umgegangen bist.

Allein dies zu erkennen ist ein Quantensprung, auch wenn du noch nicht sicher bist, ob du dir treu bleibst. Du hast deine Schattenseiten erfahren und ganz schwer durchlebt. Diese Erfahrung kann dir keiner mehr nehmen. Viel schlimmer kann es in deinem Leben wohl nicht mehr kommen.

Nun kannst du gelassener in die Zukunft sehen. Dich wirft nach diesen Erfahrungen so schnell nichts mehr um. Du hast vielleicht Medikamente nehmen müssen, die dir in der Krise behilflich waren. Dafür kannst du dankbar sein.

*Wenn das Haus durchsichtig wird,
gehören die Sterne mit zum Fest.*

—Hugo von Hofmannsthal

Bald wirst du sie schleichend absetzen können, denn sie haben ihren Zweck erfüllt. Du hast dich deinen tiefsten Ängsten gestellt, so gut du es konntest. Du hast Freunde gewonnen, die dir auch weiterhin als Berater und Mahner behilflich sind, wenn du dies alles vergessen solltest. Es tut dir gut, auf sie zu hören.

Du hast viel geleistet. Jetzt kannst du ein Fest feiern, ein ganz leises, demütig dankendes Fest, tief in dir drinnen. Oder auch ein größeres Fest mit anderen.

■ **Denk mal** _____
Worauf bist du am meisten stolz? Wie möchtest du das feiern?

■ **Mach mal** _____
Stell dich hin, klopf dir auf die Schulter und sage: »Danke«. Gehe dann los und sag bei jedem Schritt, wofür du aus tiefem Herzen dankbar bist.

*Ich darf sagen, ich kam nie leer zurück,
wenn ich unter Druck und Not Gott
gesucht habe.*

—Johann Wolfgang von Goethe

Fürs Leben lernen

- Ich habe mir nach meinem ersten Burnout geschworen: Das passiert mir nicht noch mal! Und es passierte viele Jahre später dann doch noch ein zweites Mal. Ich hatte einiges Entscheidendes offenbar nicht tief genug verinnerlicht. Diese »Ehrenrunde« möchte ich dir gern ersparen. Deshalb in Kürze noch einmal die wichtigsten Punkte zum achtsamen Umgang mit dir selbst und zum Vermeiden von Burnout:
 - Nimm die ersten Anzeichen von anhaltendem Stress wahr. Im wörtlichen Sinn: Leugne sie nicht. Ein zentraler Maßstab ist die Qualität der Nachtruhe.
 - Sprich baldmöglichst mit Menschen deines Vertrauens.
 - Sei dir bewusst: Wenn du bei dir etwas änderst, wird sich auch dein Umfeld ändern.
 - Suche bei wiederholt auftretenden Angst- oder Erschöpfungsphasen unbedingt deinen Arzt auf.
 - Entscheide dich klar, deiner Lebensfreude und Gesundheit Priorität zu geben.

- Bitte dir nahestehende Menschen, ein Auge auf dich zu haben, damit ein Frühwarnsystem anläuft, wenn du selbst nicht merkst, dass du in Gefahr bist.
- Nimm erste Anzeichen immer ernst. Die Falle lauert in der langsamen Gewöhnung.
- Bewege dich so oft es geht.
- Geh vor allem liebevoller mit dir um. In dem Maße, wie dir dies gelingt, bist du auf der sicheren Seite.

Pass gut auf dich auf!

■ Denk mal

Was soll dir nach Möglichkeit nie mehr passieren? Wer und was kann dir dabei helfen?

■ Mach mal

Lies dieses Quadro in drei oder sechs Monaten nochmals – zur Erinnerung und Vertiefung.



Blick zurück und nach vorn

■ Jetzt bist du durch ... mit diesem Quadro und hoffentlich auch durch deine Krise. Was war der genaue Anlass, aus dem du dieses Quadro zur Hand genommen hast? Vermutlich ist etwas in deinem Leben geschehen, das dich aus dem Tritt gebracht hat. Du bist einmal ganz unsanft durchgerüttelt, aber vielleicht auch nachdenklich geworden. Das war vermutlich kein Zufall, sondern hatte einen tieferen Sinn.

Wenn du deine heutige Situation mit der damaligen vergleichst, dürfte einiges geschehen sein. Du bist nicht mehr der oder die Alte ...

Wenn das so wäre, hättest du aus dieser Erfahrung nichts gelernt und alles wäre umsonst gewesen. Und die nächste ähnliche Krise wäre unvermeidlich. Um das zu vermeiden, ist es enorm wichtig, dass du am Ball bleibst und deine Vorsätze nicht aus den Augen verlierst. Manches gerät in Vergessenheit, das ist normal, aber die wichtigsten Erkenntnisse solltest du in dein Leben integrieren.

Vielleicht nimmst du dir vor, dich wenigstens einmal im Jahr mindestens für ein paar Tage zur Besinnung zurückzuziehen. Dir zuliebe.

Wenn du magst, schau mal auf meine Homepage. Ich habe nicht zuletzt durch den Burnout inzwischen zu meiner eigentlichen Berufung als Mentor, Coach und Mediator gefunden. www.gerhard-wissler.de



Gerhard Wissler, Jahrgang 1942, lebt seit 25 Jahren in Hamburg. Er war Manager bis ein Burnout den Anstoß zu einer Lebenswende gab. Seither lebt er seine Berufung als Mentor, Managementcoach und Wirtschaftsmediator. Mittlerweile ist der Familienvater auch stolzer Großvater.



Kerstin Hack
Lebensfreude
Die Fülle des Lebens
entdecken, 40 Seiten

Dein Leben ist eigentlich ganz in Ordnung, aber irgendwie fehlt es dir an Lebensfreude? Dann ist dieses Quadro genau richtig für dich. Es erklärt, welche Haltungen und Handlungen zur Freude führen. Es bietet Inspiration, wie du verlorene Lebensfreude wiederfinden kannst.

Quadro Nr. 15



Kerstin Hack und
Christoph Schalk
**Arbeitsorgani-
sation** Die Dinge gut
geregelt kriegen, 40 Seiten

E-Mails, Projekte, Berge von Arbeit – wie soll man das nur alles schaffen? Die Autoren haben Wege gefunden, anstehende Aufgaben gut zu bewältigen. Erprobte Strategien, die dir das Arbeiten und Leben leichter machen können.

Quadro Nr. 24



Christoph Schalk
Selbstcoaching
Überlegt handeln,
konsequent umsetzen,
40 Seiten

Um deine Ziele zu erreichen, brauchst du nicht immer professionelle Unterstützung. In vielen Fällen kannst du dich – mit den notwendigen Werkzeugen – selbst zu deinem Ziel coachen. Dieses Quadro zeigt dir, wie es geht.

Quadro Nr. 23



Torsten Huith
Werte
Impulse, Orientierung
zu finden, 32 Seiten

Was ist dir wichtig? Wofür willst du dich einsetzen? Dieses Impulsheft hilft dir, deine Werte aufzuspüren. So kannst du bewusster handeln. Das gibt dir Klarheit und Kraft. Ideal für alle, die ihre Werte entdecken und nach ihnen leben wollen.

Impulsheft Nr. 53

Q Burnout vermeiden

Ständig wird Höchstleistung von uns verlangt: im Beruf, aber auch in Familie oder Partnerschaft. Wir haben perfekt zu funktionieren. Die Folge: Immer mehr Menschen überfordern sich ständig. Bis eines Tages »nichts mehr geht«. So weit muss es bei dir nicht kommen.

Der ehemalige Bankmanager und erfahrene Coach Gerhard Wissler zeigt, woran du einen nahenden Zusammenbruch erkennst. Er erläutert, was bei akutem Burnout hilft und wie du in Zukunft deine Grenzen besser achten kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die voller Energie sein wollen, statt ihre Kräfte zu verbrennen.

Quadro

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-86270-550-4



9 783862 705504