

Thomas Bank

Erfolgreich Krisen meistern

Wege zu mehr
Gesundheit, Glück und Gelassenheit



Edition Forsbach

Thomas Bank

Erfolgreich Krisen meistern

Wege zu mehr
Gesundheit, Glück und Gelassenheit



Edition Forsbach

*In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.
Aber wenn du nicht kontrolliert brennst,
alle deine Lebensbereiche in Balance hältst und erkennst,
was wichtig und wertvoll für dich selbst ist,
bist du irgendwann ausgebrannt.*

(Thomas Bank)

Thomas Bank

Erfolgreich Krisen meistern

Wege zu mehr
Gesundheit, Glück und Gelassenheit

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch haben sich in der Praxis vielfältig bewährt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Der Verlag für Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2020

www.edition-forsbach.de

Coverbild: © drubig-photo, Adobe Stock

Autorenfoto: © Sinja Scheuble

Qi-Symbol auf Seite 180: © xyz+, Adobe Stock

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-95904-107-2 (Print)

ISBN 978-3-95904-108-9 (E-Book)

WIDMUNG

Für Andrea, Jenny, Kevin und Dad

INHALT

Vorwort

Einleitung

Ein globales Burnout: Corona-Krise

Burnout: Krise oder Chance

Veränderung erfordert Leidensdruck

Mythos Burnout

Ursachenforschung

Der Alptraum nimmt seinen Lauf

Wege aus der Krise

Resümee

Buchauszeit: Lebenslanges Lernen

Für das Leben lernen

Spontane Auszeit

Informationsflut

Meine erste Buchauszeit

Du bist, was und wie du liest

Resümee

Gedankenfrei: Raus aus dem Kopf, rein ins Buch

Gelassenheit beginnt im Kopf

Tagebücher schreiben

Selbstheilung durch Bücher

Resümee

Lebensquellen: Die Macht der Gedanken

Achte auf deine Gedanken

Der Glaube versetzt Berge

Positives Denken

Affirmation und Visualisierung

Veränderung mit Hindernissen

Resümee

Lifemanagement: Das Leben managen

Konzept aus der Krise

Aus Träumen werden Ziele mit Termin

Mythos „Work-Life-Balance“

Die Zeit managen

Sich selbst managen

Resümee

Auszeiten: Wo täglich neue Kräfte wachsen

Mehr Zeit für Auszeiten

Energiequellen entdecken

Ideen für Auszeiten

Magische Rituale

Innere Klausur, ab ins Kloster

Resümee

Aussteigen: Neue Wege gehen

Aussteigen bedeutet Ankommen

Abschied auf Raten

Neubeginn

Resümee

Dankbarkeit

Nachtrag April 2020: Corona – Erfolgreich Krisen meistern

Stay at Home

Globales Burnout

Konzept aus der Krise

[Anmerkungen](#)

[Literatur](#)

[Über den Autor](#)

VORWORT

Gott sei Dank hatte ich ein Burnout: Wenn ich diesen Satz während der Zeit meiner Erkrankung in einem Buch gelesen hätte, hätte ich es ohne Rücksicht auf Verluste in eine Ecke geschmissen. Heute bin ich zutiefst davon überzeugt, dass diese Aussage auf mich zutrifft. Ich habe diese Krise erlebt, überlebt, daraus gelernt und tatsächlich als Chance genutzt, um ein noch erfüllteres Leben zu führen.

*In dir muss brennen,
was du in anderen entzünden willst.*
Augustinus von Hippo (354-430)

Das war über 30 Jahre lang mein Lieblingszitat und ich habe intensiv danach gelebt. Es ist mir leichtgefallen, immer noch einen Gang höher zu schalten und mein Lebenstempo, aber vor allem mein Arbeitstempo noch produktiver, effizienter und effektiver zu steigern. Immer wieder neue Konzepte, Projekte, Preise und betriebswirtschaftliche Erfolge.

Einer der Höhepunkte meiner Karriere war für mich die Auszeichnung mit dem Deutschen Tourismuspreis. Wir gewannen mit dem Konzept „ein cooles Team“ den Sonderpreis Servicequalität. Ich habe mit diesem coolen Team über zwei Jahrzehnte gebrannt und wir haben erfolgreiche Spuren hinterlassen. Aber dieser Weg hat auch Spuren bei mir hinterlassen, denn plötzlich ging nichts mehr.

Ich war müde und erschöpft. Schlafstörungen, Tinnitus und Drehschwindel waren nur die ersten Krankheitszeichen. Die Symptome meiner geistigen und körperlichen Probleme nahmen kontinuierlich zu. Es fiel mir immer schwerer, meine Arbeit und vor allem mein Leben im Griff zu behalten. Dies war dann der Startschuss zu einer langen, fremdgesteuerten Untersuchungs- und Behandlungsodyssee. Ich konsultierte Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten und schluckte Unmengen von Medikamenten. In dieser Zeit entstand mein Eindruck, dass bei

manchen Beratern vor allem das wirtschaftliche Interesse im Vordergrund stand. Ich hätte dringend einen erfahrenen Mentor gebraucht, der mich auf meinem Weg begleitet hätte. Trotz all der intensiven Bemühungen wurden meine Beschwerden noch schlimmer, und nach einer katastrophalen stationären Rehabilitation stand die Diagnose endgültig fest: „Schweres Burnout-Syndrom“.

Mein Burnout konnte ich lange Zeit nicht akzeptieren. Viele meiner Kollegen hatten doch ähnliche Schwierigkeiten und ich dachte, dies ist der Preis, den man zahlen muss, wenn man im Business erfolgreich sein will. Und so hielt ich die Peitsche, die mich bisher schon angetrieben hatte, weiterhin fest in meinen Händen.

Es gelang mir noch eine Zeitlang, erfolgreich mein Business zu führen, ohne dass mein geschäftliches Umfeld meine Probleme erkannte. Doch dieses tägliche Schauspiel war eine weitere enorme Belastung. Ich suchte nach den Ursachen und gleichzeitig nach Auswegen aus dieser Krise. Dies war jedoch nicht so einfach, wie ich zuerst annahm. Es gab eine gewaltige Vielfalt an Informationen und Behandlungsmethoden. Genauso vielfältig waren die Lösungsangebote von Menschen, die mir hilfreiche Tipps gaben. Eigentlich sollte ich mich erholen, landete dann aber durch den Behandlungsstress im Krankenhaus und sogar im Kloster. Und so habe ich fast alle klassischen Lösungsansätze willig probiert, denn ich wollte ja unbedingt schnell wieder funktionieren.

Jahrelang hatte ich die vielen Vorzeichen einfach ignoriert. Mein Burnout kam dann für mich völlig unerwartet und ich ahnte damals noch nicht, dass es Jahre dauern würde, bis ich meine Probleme endgültig in den Griff bekommen sollte.

Irgendwann kam mir die Idee, meine Business Tools und Managementenerfahrung für die erfolgreiche Bewältigung meiner Probleme anzuwenden. Ich war schließlich ein Experte für das Lösen geschäftlicher Krisen, und diese Erfahrungen nutzte ich jetzt für mein persönliches Krisenmanagement. Wer sich weiterentwickeln will, muss zuerst das Alte

loslassen, sich auf das Neue einlassen, es dann zulassen und gezielt ins Handeln kommen. Dies ist ein schöner Satz, aber die Umsetzung war nicht immer so einfach, wie es sich hier liest. Ich habe mich selbst analysiert, verschiedenste therapeutische und alternative Ansätze getestet, Unmengen von Büchern gelesen, Fortbildungen und Seminare besucht. Bei einem dieser Seminare erhielt ich von einem Manager, der sein Burnout erfolgreich überwunden hatte, einen wertvollen Tipp: „Vielleicht solltest du von den Erfahrungen der Betroffenen lernen, die ihre Krise erfolgreich gemeistert haben.“

Da ich damals noch niemanden mit entsprechenden Erfahrungen kannte, holte ich mir Rat aus Büchern. So wurden viele Betroffene und Experten meine Buchmentoren. Ich lernte Ursachen, Warnzeichen, Symptome und vor allem Lösungsansätze kennen, wie z. B. Stressmanagement, gesunde Routinen, Meditation, Affirmationen oder das Schreiben von Tagebüchern. Diese Techniken waren für mich anfangs sehr gewöhnungsbedürftig, aber heute nutze ich sie fast täglich. Vor allem kenne ich nun meine Warnzeichen und kann mich frühzeitig immer wieder auf Kurs bringen bzw. die Notbremse ziehen.

Nach meiner Erkrankung stellte mir ein Businesskollege die Frage: „Ich weiß, dass du das Buch *The Secret* von Rhonda Byrne kennst. Was ist denn dein Geheimnis, mit dem du diese Krise erfolgreich gemeistert hast?“ Ich antwortete, dass es bei mir, genauso wie in diesem Buch, kein „Secret“ gibt. Meine Learnings habe ich gefunden, weil mein Leben beruflich und privat aus den Fugen geraten war und ich mich irgendwann den Problemen gestellt habe.

Heute weiß ich, dass man durch ein gezieltes Lebens- und Verhaltensmanagement ein Burnout verhindern bzw. erfolgreich bekämpfen kann. Die Idee, meine Top Learnings auch als „Secrets“ zu bezeichnen, fand ich aber spannend. In meinem Buch beschreibe ich meine Erfahrungen, wie ich persönlich diese Krise gemeistert habe, möchte inspirieren und motivieren und Lösungen anbieten, ohne belehrend zu sein.

Jeder muss selbst seinen ganz persönlichen Weg zu mehr Gesundheit, Glück und Gelassenheit finden.

Mein Burnout hat allen meinen Lebensbereichen und meinen persönlichen Werten und Träumen wieder mehr Bedeutung gegeben. Ohne diesen Leidensdruck hätte ich mein Verhalten nie geändert und es hätte bestimmt ein schlimmes Ende genommen. Heute habe ich viele Gründe, dankbar zu sein und mein Leben zu genießen, daher sage ich: „Gott sei Dank hatte ich ein Burnout“.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Ärzten, Therapeuten, Podcastern und Autoren, allen voran Herrn Prof. Dr. Lothar Seiwert, und bei meiner Verlegerin und Mentorin Frau Dr. Beate Forsbach, bedanken. Heute kann ich aufgrund der Vielzahl der Informationsquellen nicht mehr genau sagen, von wem ich welche Anregung bekommen habe, aber wie sagte schon Marie von Ebner-Eschenbach: *Es ist alles schon gesagt, man kann nur wiederholen. Der ehrlichste Poet hat unbewusst gestohlen.*

Bedanken möchte ich vor allem bei meiner Frau Andrea, meinen Kindern Jenny und Kevin sowie meinem Bruder Joachim. Ihr wart meine wichtigsten Begleiter während meiner Krankheit und auch bei meinem Start in ein neues Leben. Ohne euch hätte ich dies alles bestimmt nicht geschafft. Das Schönste für mich ist aber, ich brenne wieder und lebe meinen leicht modifizierten Leitspruch:

*In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.
Aber wenn du nicht kontrolliert brennst,
alle deine Lebensbereiche in Balance hältst und erkennst,
was wichtig und wertvoll für dich selbst ist,
bist du irgendwann ausgebrannt.*

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen wissen, was und wie sie etwas tun. Aber nach meiner Auffassung ist es zu wenigen Menschen und Unternehmen bewusst, warum sie etwas tun. Doch warum ist dies so wichtig? Ein motivierendes Warum inspiriert und gibt neue Energie. Es setzt Fähigkeiten frei, lässt dich Krisen besser überstehen und sorgt für ein noch glücklicheres Leben.

Wenn du, deine Familie oder deine Mitarbeiter wissen, warum ihr etwas tut, dann sind die Ziele, Wege und Maßnahmen klarer und die Motivation, dies erfolgreich umzusetzen, ist noch viel größer. Ein starkes Warum ist nicht nur ein Wunsch, sondern der Sinn für deine Träume und Ziele.

Es wird dir auffallen, dass ich dich in meinem Buch duze. Ich hoffe, dass dies für dich in Ordnung ist. Es soll dir helfen, dich leichter mit dem zu identifizieren, was du hier zur Bewältigung von Krisen aller Art, vor allem aber zur persönlichen Krise eines Burnout finden wirst.

So und jetzt möchte ich dir die Frage beantworten, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Du kannst dir die Frage fast schon selbst beantworten, denn einen meiner Träume hältst du heute in deinen Händen. Schon als kleiner Junge saß ich mit einer alten Schreibmaschine an einem kleinen blauen Campingtisch im Garten meiner Eltern: Ich wollte Bücher schreiben und einmal Lehrer werden.

Dies ist mir aber erst wieder eingefallen, als ich während meiner Recherchen zu diesem Buch in einem alten Fotoalbum blätterte.

Während meiner Tätigkeit im Tourismus- und Gesundheitsmanagement hatte ich als Referent auch Vorträge und Schulungen zur Thematik des Projekt-, Zeit- und Selbstmanagements gehalten. Es war mein größter Wunsch, zu diesen Themen irgendwann einmal ein Buch zu schreiben. Letztendlich habe ich aber kein Buch, sondern viele Businesskonzepte

geschrieben und diese dann mit meinem Team erfolgreich umgesetzt. Erfolgreiches Umsetzen war mir immer wichtig, denn ich mag keine „Schubladenkonzepte“: mühsam erarbeitete Konzepte, die in vielen Unternehmen nur kurzfristig eingesetzt werden und dann für immer in der Schublade verschwinden.

Viele Menschen haben das gleiche Problem mit ihren Erkenntnissen und Vorsätzen. Eigentlich wissen sie schon das meiste, kleben es in Form schöner Zitate an die Wände und haben Schwierigkeiten, ihre Träume umzusetzen. Diese werden dann einfach auf später verschoben und verschwinden damit für immer in der geistigen Schublade.

Anfangs habe ich mich für mein Burnout geschämt, und ich hätte sicherlich nie daran gedacht, ein Buch über solche persönlichen Erfahrungen zu veröffentlichen.

Heute bin ich stolz auf meine Geschichte und meine Persönlichkeitsentwicklung. Mit diesem Buch und meiner Tätigkeit als Coach habe ich mir nun gleich zwei meiner Kindheitsträume erfüllt. Doch es gibt noch weitere Beweggründe für mein Buch: Fragen von Menschen, die mich gerade in der Zeit meines Burnouts und meines Buchprojekts begleitet haben.

Warum schreibst du dieses Buch, es ist doch schon alles über das Thema gesagt worden?

„Es gibt doch schon hunderte Bücher, Erfahrungsberichte und Beiträge im Internet. Es wurde sicherlich schon alles zu deinem Thema geschrieben, nur noch nicht von dir.“ Diese Auffassung vertrat einer meiner Freunde, als ich ihm zum ersten Mal von der Idee zu meinem Buch erzählte.

„Ja, das stimmt“, erwiderte ich. „Es gibt ein Meer von Informationen und Möglichkeiten. Doch jedes Buch hat mir auf seine Weise weitergeholfen. In meinem Buch kannst du nun meine Erfahrungen und Erkenntnisse lesen. Es sind meine persönlichen Learnings, und vielleicht können diese anderen Menschen auf ihrem Weg helfen.“

Warum kündigen Sie nicht? Ihr Job ist die Ursache Ihrer Probleme!

Dies war ein mutiger Tipp meines ersten Coaches, aber auch verschiedener Buchautoren mit Aussagen wie *Love ist, change it or leave it*. Anfangs dachte auch ich, dass meine Arbeit die alleinige Ursache meiner Probleme ist, aber wieso sollte ich aussteigen, ich habe ja meinen Job geliebt¹. Heute weiß ich, dass meine Arbeit nicht der alleinige Grund für meine gesundheitlichen Schwierigkeiten war. Vor allem haben mich meine limitierenden Glaubenssätze, die fehlende Balance meiner Lebensbereiche und der nicht fürsorgliche Umgang mit mir selbst in diese Krise geführt.

Ich wollte und konnte nicht alles hinschmeißen, meinen Job kündigen und sofort aussteigen. Diese Gedanken verschiedener Buchautoren waren sehr schön für meine Tagträume, aber lange Zeit für mich unrealistisch. Außerdem bin ich mir sicher, dass meine Probleme bei einem schnellen Ausstieg mit mir mitgereist wären. Ich habe meinen langsamen Ausstieg aus meinen Problemen auch ohne diese für mich radikale Möglichkeit gefunden. Es war sicherlich ein langer und anstrengender Weg, aber mit einem längerfristigen Erfolg für mich.

Mann, du bist doch Manager. Warum sollte dieses esoterische Zeug dir helfen?

Von einigen meiner Geschäftspartner hörte ich nach meinem Ausstieg diese oder ähnliche Aussagen. Übrigens meist von denen, die selbst schon unbemerkt im Hamsterrad steckten. Ja, ich war ein Manager und Therapeut in der klassischen Medizin. Themen, wie z. B. das Gesetz der Anziehung, hatten für mich zu dieser Zeit noch einen gewaltigen esoterischen und damit unwirksamen Touch. Heute weiß ich, dass Learnings wie z. B. fürsorglicher Umgang mit sich selbst, positive Gedanken- und Glaubenssätze, Achtsamkeit, Dankbarkeit und gesunde Routinen für ein erfolgreiches und erfülltes Leben sehr wichtig sind. Das Einüben dieser neuen Erfahrungen war für mich zu Beginn sehr gewöhnungsbedürftig. Nun begleiten mich

diese Learnings, meine Bücher und Rituale schon seit vielen Jahren und haben mir sicher am meisten geholfen, meine Krise zu bewältigen.

Warum, denkst du, dass dein Buch ein Erfolg wird?

Lange Zeit habe ich meine Bestätigung überwiegend im Außen gesucht. Erfolge, Auszeichnungen und damit Anerkennung waren für mich sehr wichtig. Für den Erfolg meines Buches gelten nun andere Kriterien. Er ist nicht abhängig von der Auflage und er wird nicht von Kritikern bestimmt. Jetzt will ich es nicht mehr allen recht machen. Dieses Buch muss auch nicht perfekt sein, obwohl mir dies bis heute noch mit am schwersten fällt. Wenn dieses Buch nur einem einzigen Leser helfen kann, seinen eigenen Weg aus der Krise zu finden oder neue Wege zu gehen, dann ist es für mich ein Bestseller.

Last but not least schreibe ich dieses Buch für mich!

Dieses letzte Warum habe ich eingefügt, als in der Zeit meines Buchprojekts noch zweimal intensive gesundheitliche und wirtschaftliche Probleme auftraten. Zuerst musste ich eine individuelle Finanz- und körperliche Überlastungskrise bewältigen. Fehlende Energie, Schlafprobleme und leichter Drehschwindel – da waren sie wieder, meine Warnzeichen! Aber ich hatte ja mittlerweile viel gelernt und legte spontan eine Auszeit ein. Dieses Mal habe ich jedoch nicht in fremden Büchern, sondern in meinem noch nicht fertiggestellten Manuskript gelesen. Meine Diagnose war: *Kurzfristige private und geschäftliche Überforderung mit dem Hang zum Perfektionismus und einem nicht fürsorglichen Umgang mit mir selbst.*

Meine Geschäfte zu führen, alle Lebensrollen zu erfüllen, ein Buch zu schreiben und gleichzeitig noch das Finanzamt glücklich zu machen, das war dann wohl doch etwas zu viel für mich. Meine Aufzeichnungen zeigten mir Möglichkeiten, diese Probleme zu lösen und sogar zukünftig zu verhindern. Zum Schluss war der Finanzbeamte glücklich und ich war irgendwann wieder gesund und gelassen.

Ein globales Burnout: Corona-Krise

Noch bevor ich mein Buch in Händen hielt, haben mir mein mittlerweile fertig erstelltes Manuskript und meine Erfahrungen noch ein weiteres Mal beim Bewältigen einer Krise geholfen. Dieses Mal handelte es sich jedoch nicht um das Ausbrennen eines Einzelnen, sondern um ein globales Burnout. Eine Pandemie, welche spontan und unerwartet auftrat und letztendlich zu einem weltweiten Flächenbrand geführt hat. Ein unsichtbarer Virus namens Corona hat derzeit unseren Alltag fest im Griff.

Während ich diese Zeilen schreibe, stehen die Welt, mein Business und mein Privatleben schon mehrere Wochen still. In unserem kleinen 1000-Seelendorf herrscht nicht nur ein Kontaktverbot, sondern sogar eine polizeilich kontrollierte Ausgangssperre. Diese Einschränkungen der menschlichen Grundbedürfnisse und der wirtschaftliche Shutdown lähmten anfangs auch mein Handeln.

Irgendwann begann ich mich aber wieder auf meine Stärken zu besinnen, diese Krise zu akzeptieren, meine Ängste loszulassen und gezielt nach Lösungen zu suchen. In dem Moment, als ich wieder ins Handeln kam, wurde für mich die Gefahr geringer und ich erkannte sogar neue Chancen. Den Höhepunkt dieser Krise in Deutschland haben wir leider noch nicht erreicht, aber ich bin mir sicher, dass ich diese Herausforderungen, genauso wie damals mein persönliches Burnout, erfolgreich meistern werde.

Ganz am Ende des Buches, nach der (ursprünglich) letzten Seite, habe ich noch ein Kapitel eingefügt:

Corona – Erfolgreich Krisen meistern

Apropos letzte Seite. In der Zeit meines Burnouts hatte ich eine komische Angewohnheit. Ich habe immer zuerst die letzten Seiten gelesen und wollte sehen, ob dieses Buch „gut ausgeht“, denn noch mehr negative Stimmung konnte ich wirklich nicht gebrauchen.

Als professioneller Autor würde man vielleicht nicht schon am Anfang das Ende verraten, aber mein Buch hat für mich ein herrliches Ende. So,

und jetzt hol dir was zu schreiben und such dir einen schönen ruhigen Platz, bereite dir vielleicht noch eine heiße Tasse Yogi-Tee² mit Ingwer-Tropfen und Manuka-Honig zu und genieße diese Stunden deiner Buch-Auszeit.

*Heute wird ein schöner Tag,
denn die Länge eines Tages wird zwar von der Zeit bestimmt,
aber die Qualität, Intensität und die innere Tiefe in dieser Zeit
bestimmst du selbst.*

Carpe Diem
Thomas

BURNOUT: KRISE ODER CHANCE

*In jeder Krise gibt es nicht nur eine Chance,
sondern auch eine Möglichkeit.*
Martin Luther King (1929-1968)

Veränderung erfordert Leidensdruck

Zitate wie *In jeder Krise steckt eine Chance* oder *Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter* sind Seminartitel, Inhalte von Büchern oder dekorative Elemente in Tischkalendern. In positiven Zeiten sind sie meist nur attraktive Zierelemente ohne einen besonders nachhaltigen Wert.

Uns faszinieren diese Zitate, aber wir machen uns kaum Gedanken über den tieferen Sinn und wir setzen nichts davon um. Es gibt auch keinen Grund, denn es geht uns ja gerade gut. Oft fehlt der erforderliche Leidensdruck für eine notwendige Veränderung und eine konsequente Umsetzung.

Hier war ich lange Zeit Spezialist, denn auch ich liebe Zitate. Ich habe sie vielseitig beruflich und privat verwendet, aber immer nur kurzfristigen Nutzen daraus gezogen. Viele Beispiele für dieses Verhalten und weitere schöne Zitate wirst du hier im Buch finden.

Krisen kommen für viele Menschen oft plötzlich und unerwartet. Auch mich hatte mein Burnout völlig überrascht. Meist verbirgt sich in ihnen aber eine lange Vorgeschichte, die wir nicht erkannt haben oder nicht erkennen wollten.

Stecken wir dann in einer Krise, hat unser geschwächter Körper und belasteter Geist nicht die Kraft, Chancen und Möglichkeiten zu erkennen, geschweige denn sie zu nutzen. Haben wir dann unsere Krise überwunden, bleiben oft nur Vorsätze, die wir im hektischen Alltag schnell wieder

vergessen. Dies gilt nicht nur für Wirtschafts- und Finanzkrisen, aus denen wir langfristig nichts gelernt haben, sondern auch für unsere persönlichen Krisen: negative Erfahrungen, wie z. B. der Verlust des Arbeitsplatzes, das Ende einer Beziehung, Finanznöte, Erkrankungen oder Todesfälle im persönlichen Umfeld. Es ist ein großer Unterschied, ob wir etwas erleben und daraus lernen, oder ob wir einfach nur überleben und weitermachen wie bisher.

Sicherlich hast auch du es schon erlebt, dass du nach der Überwindung eines Problems viele gute Vorsätze hattest und dann doch genauso weiter gemacht hast wie vor diesem Ereignis.

Eine Krise kann auch ein letztes Warnzeichen vor einer noch größeren Katastrophe sein. Es ist die Botschaft, dass du dich auf deine echten Werte rückbesinnst und dringend etwas ändern solltest.

Mein Burnout hatte die Lebensqualität für mich und meine Familie jahrelang belastet und uns vor große Probleme gestellt. Aus diesem Grund konnten solche Zitate meinen negativ gestimmten Geist damals nicht mehr motivieren. Ich hätte liebend gerne auf diese negativen Erfahrungen verzichtet, denn dies waren für mich keine Chancen, sondern üble Probleme. Deshalb war für mich dieses Zitat viel passender:

*Du musst deinen Feind kennen,
um ihn besiegen zu können.*

Sunzi (544-496 v. Chr.), chinesischer General und Philosoph

Ich hatte allen Grund, mein Burnout als Feind zu bezeichnen. Und ich war felsenfest davon überzeugt, dass ich gegen meine Probleme kämpfen musste. Dies hatte ich schließlich schon als Schulkind so gelernt. Keine Schwäche zu zeigen und stark wie ein Indianer zu sein, das waren für mich elementare Glaubenssätze.

Dieses Zitat eines chinesischen Kämpfers bedeutet heute für mich, dass ich nun meinen Feind und meine Warnzeichen genau kenne und meine Probleme frühzeitig akzeptieren muss. So kann ich weitere Krisen

verhindern, denn überhaupt nicht mehr kämpfen zu müssen, das wäre der größte Sieg für mich. Für mich macht es keinen Sinn, Krisen nur zu überleben, du solltest daraus lernen und dich persönlich weiterentwickeln. Dies erfordert eine veränderte Sicht der Dinge, Lernbereitschaft, Motivation und Konsequenz. Wenn du es dann geschafft hast, kannst du zukünftige ähnliche Krisen vermeiden. Du bist bei der nächsten Krise trainierter und fällst nicht mehr ganz so tief.

Deshalb bin ich heute überzeugt, dass Krisen tatsächlich Chancen und Möglichkeiten bieten. Aber ich wäre sehr dankbar, wenn ich solch eine Krise nie mehr erleben muss.

Mythos Burnout

Für mich ist die Diagnose Burnout ein absolutes Phänomen. Hierzu gibt es selbst von Spezialisten die unterschiedlichsten Auffassungen. Manche vertreten die Meinung, dass Burnout gar keine Krankheit ist, sondern nur eine Begleiterkrankung oder ein Syndrom, die Diagnose also eher eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose ist.

Andere glauben, es ist eine Form der Depression oder eine Stresserkrankung. Auch bezüglich der Ursachen sind sich die Experten nicht einig. Viele sind der Meinung, dass es ausschließlich in der Berufswelt auftritt, andere wiederum, dass es in allen Lebensbereichen auftreten kann.

Je intensiver ich mich mit dem Begriff Burnout befasste, desto verwirrter wurde ich. Und dann sagte jemand tatsächlich zu mir: „Du musst deine Diagnose endlich akzeptieren!“ Wenn ich nicht so krank gewesen wäre, hätte dies eine lustige Geschichte für meine Lachyogalehrerin sein können. Doch fangen wir mal ganz von vorne an.

„Diagnose“ Burnout

Burnout ist ein schleichender und oft unerkannter Prozess, meist sogar mit einer langen Vorgeschichte. Aber dies ist nicht nur ein Problem, sondern vielleicht sogar eine Chance. Voraussetzung ist, dass du die Ursachen und Symptome kennst, dich regelmäßig achtsam beobachtest und schon die ersten Warnzeichen sehr ernst nimmst. Wenn du dann gleich dein Wissen und bereits trainierte Techniken gezielt anwendest, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, ein Burnout zu vermeiden. Ich bin nur in diese Burnout-Falle getappt, weil ich diese Erfahrungswerte noch nicht hatte und mir auch der Leidensdruck zur positiven Veränderung fehlte. Nach meiner damaligen Auffassung hatte ich lediglich kurzfristige körperliche Probleme und war einfach nur etwas gestresst.

Stress – die Quelle des Burnouts?

Ich bin gestresst. Dieser Satz galt lange Zeit sogar als positive Auszeichnung für einen Menschen mit hoher Einsatzbereitschaft und Arbeitsleistung. In vielen Publikationen wird aber genau dieser Stress als Hauptursache für ein Burnout-Syndrom verantwortlich gemacht.

Doch was bedeutet eigentlich Stress? Dieser Begriff kommt aus der Werkstoffkunde und bedeutet Druck und Zug auf ein Material. Der Stressforscher Hans Seyle hat diesen Begriff schon 1936 im Zuge seiner Stresslehre auch auf den Menschen angewandt. Er prägte erstmalig die Begriffe *Eustress* (gesunder Stress) und *Distress* (krankmachender Stress). Distress kann durch Krisen, Probleme, negative Glaubenssätze, Leistungs- oder Zeitdruck, fehlende Prioritäten oder mangelndes Selbstmanagement entstehen. Dies kann je nach Intensität und Dauer zum Burnout oder anderen psychischen oder physischen Erkrankungen führen.

Stress muss aber nicht immer negativ sein. Wenn man seinen Stress als positiv wahrnimmt und diese Belastungen gut meistern kann, dann bezeichnet man dies als Eustress. Ein Sportler vor seinem Wettkampf oder eine Frau vor der Geburt ihres Kindes sind positiv gestresst und profitieren von den Auswirkungen. Die Ausschüttung von Stresshormonen macht sie

leistungsfähiger, belastbarer und sie können zusätzliche Kräfte aktivieren. Dies bedeutet, wir brauchen auch Stress und Herausforderungen, an denen wir wachsen können oder einen Alarmzustand, der uns hilft, besondere Leistungen zu bringen oder gefährliche Situationen zu meistern.

Persönliches Stressmanagement

Stressbedingte Krankheiten sind nicht angeboren. Sie entstehen durch negative Gedanken, limitierende Glaubenssätze, falsche Verhaltensweisen und äußere Umstände. Durch ein gezieltes Stressmanagement sollten wir Strategien entwickeln und Techniken erlernen, um solche Belastungen zu verringern oder ganz zu vermeiden. Ich wollte meine Schwäche verheimlichen, und so habe ich viel zu lange all die Warnzeichen verdrängt. In der Krise hatte ich dann keine Energie mehr, Neues zu erlernen oder anzuwenden. Hier hätte mir ein gezieltes präventives Stressmanagement bestimmt einige Probleme erspart.

TIPP:

Negativer Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber du solltest frühzeitig lernen, mit diesen belastenden Situationen umzugehen.

Du solltest daher schon in ruhigen Zeiten dein persönliches Stressmanagement entwickeln und trainieren, um für negative Situationen, Probleme und Krisen gewappnet zu sein. Dabei erlernst du Methoden und Strategien, um belastenden Stress zu vermeiden, zu verringern oder abzubauen:

- Du lernst durch Achtsamkeit und Selbstreflexion deinen Körper und Geist besser kennen und entdeckst deine Träume, Werte und Ziele wieder.
- Du erfährst, wie du deine Lebensbereiche in Balance bringen kannst.

- Du lernst, welche Faktoren dich positiv oder negativ beeinflussen und wie sie sich auf deine Gedanken und deinen Körper auswirken.
- Du erlernst Techniken, wie du mit negativen Stresssituationen umgehen solltest.
- Du machst dich auf die Suche nach deinen persönlichen Energiequellen, welche dir nach belastenden Situationen wieder neue Kräfte geben.
- Du behältst die Intensität und zeitliche Dauer von stressigen Situationen unter Beobachtung und nimmst dir regelmäßig terminierte Pausen und Auszeiten, bevor deine Akkus entleert sind.

Fast jeder Sportler weiß, dass er durch vorbeugende Regeneration Verletzungen vermeiden kann und dass die Ruhephasen nach körperlich belastenden Trainingseinheiten und die Dauer der Regeneration wichtige Trainingselemente sind.

Diese Prinzipien gelten ebenso für geistige Trainingseinheiten und Belastungen. Die zeitliche Dauer der Anspannung und die Art, wie du dich nach belastenden Situationen wieder entspannst, beeinflussen die Intensität deines Stressempfindens. Je intensiver dein Stressempfinden ist, desto länger müssen die zusätzlichen Regenerationszeiten sein.

Aber auch die Qualität deiner Gedanken und Gefühle kann entscheiden, wie belastend du deinen Stress empfindest. Vielleicht kennst du Menschen, die sich sogar bei positiven Ereignissen gestresst fühlen. Sie sind überfordert durch ihren Freizeit- oder Wohlfühlstress.

Ein typisches Beispiel für diesen „positiv-negativen Stress“ ist für mich der Urlaubsstress. Der Wunsch zur perfekten Vor- und Nachbereitung des Urlaubs, höchste Erwartungen und ein mit Erlebnissen vollgestopfter Urlaub lassen dich manchmal sagen: „Wäre ich doch lieber nicht in den Urlaub gefahren!“

Eigentlich ein Wahnsinn, wenn uns sogar die Dinge, die uns entspannen sollen, letztendlich belasten. Es ist deshalb wichtig, deine Gedanken,

Emotionen und Erwartungen genau zu beobachten und unter Kontrolle zu halten.

Auch solltest du nicht für jede Situation leichtfertig einen Satz wie *ich bin gestresst* benutzen, denn oftmals werden aus Gedanken dann Handlungen mit negativen Auswirkungen.

Es wäre doch schöner, wenn du dich auf die positiven Ereignisse freust, sie einfach auf dich zukommen lässt und sie dann in allen Phasen genießt.

Auch bei negativen Stressereignissen kannst du selbst entscheiden, wie intensiv du dich von diesen Erlebnissen stressen lässt. Kannst du dich noch an meine Zeilen aus der Einleitung erinnern, als das Finanzamt mich mit überraschenden Nachzahlungen belastet hat? Dies war ein sogenannter „Finanzstress“, und gerade Geldsorgen können zu einer sehr großen Belastung führen.

Heute sage ich mir, „wenn ich viel nachzahlen muss, dann habe ich auch viel verdient. Ich habe nur in meinem Finanzmanagement noch nicht optimal gearbeitet, sonst hätte mich diese Nachzahlung nicht überrascht. Denn wenn ich ehrlich zu mir selbst bin, dann sind diese Nachzahlungen genauso überraschend wie Weihnachten. Auch dieses Mal werde ich nach dem ersten Schock wieder eine Lösung für mein Problem finden. Nächstes Mal mache ich es einfach besser und freue mich, dass ich so erfolgreich war.“³

Stress ist ein Spiel mit dem Feuer, denn eine positive Herausforderung, die du vielleicht sogar als motivierend empfunden hast, kann sich auch negativ entwickeln. So war es bei mir, denn ich habe für meine Arbeit Jahrzehnte gebrannt und war dann doch irgendwann „ganz plötzlich“ ausgebrannt. Das Stressempfinden ist bei jedem Menschen anders, es hängt von seinem jeweiligen aktuellen seelischen, psychischen und körperlichen Zustand ab. Wichtig ist, dass du deine persönlichen Strategien und Techniken kennst, um deinen Stresslevel rechtzeitig wieder abzubauen. Wie sagte immer schon meine Hausärztin zu mir: *Gelassen und heiter kommst du weiter.*

Betriebliches Stressmanagement

Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz haben in den letzten 10 Jahren erheblich an Bedeutung gewonnen. Hier liegt der Schwerpunkt im Bereich der gesunden Führung, Stresskompetenz, Stressprävention, Arbeitsatmosphäre und Mitarbeiterzufriedenheit. Diese präventiven Angebote sollten für jedes Unternehmen ein selbstverständlicher Bestandteil ihrer Unternehmensphilosophie sein.

Kennst du den Ausspruch vieler Arbeitgeber „der Mitarbeiter ist das wichtigste Gut“ oder „es wird immer schwieriger, gute Mitarbeiter zu finden“? Es wäre doch vorteilhaft, wenn die Bereitschaft, in die körperliche und geistige Gesundheit der Mitarbeiter auch finanziell zu investieren, höher wäre.

Das wäre die erfolgreichste Form des Stressmanagements, wenn dadurch dann stressige Arbeitsbedingungen ganz vermieden werden könnten und der Mitarbeiter noch belastbarer, gelassener und glücklicher wäre. Eine Investition, welche sich für alle Beteiligten rechnet. Qualifizierte Informationen, Angebote und seriöse Ansprechpartner findest du bei deiner Krankenkasse in den Teams des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Di-Stress führt ins Burnout

Ein negativer, längerfristiger und nicht kompensierter Di-Stress kann letztendlich ein Burnout verursachen. Die Verwendung des Wortes Burnout erschien zum ersten Mal 1960 in einem Roman *A Burn-Out Case* des Schriftstellers Graham Greene. In diesem Roman schildert er die Geschichte eines Menschen, der ausgebrannt seinen Beruf aufgibt und auswandert.

Im Jahr 1974 verwendete dann der Psychologe Herbert Freudenberger diesen Begriff, als er bei sich selbst ein stressbedingtes Burnout festgestellt hatte. Seit dieser Zeit setzten sich verschiedenste Fachdisziplinen mit

diesem Begriff auseinander. Es wurde viele Jahre darüber diskutiert, ob es sich dabei überhaupt um eine Krankheit handelt.

Laut Wikipedia kommt *Burnout* aus dem Englischen für „ausbrennen“ und ist ein „Oberbegriff für bestimmte Arten von persönlichen Krisen, die als Reaktion auf andauernden Stress und Überlastung am Arbeitsplatz auftreten. ... Burnout ist im Unterschied zur Depression keine Behandlungsdiagnose, sondern eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose.“ Burnout ist daher keine anerkannte Krankheit und tritt überwiegend in der Arbeitswelt auf. Eine Krankheit ist nämlich nur dann anerkannt, wenn sie in den Katalog der Internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgenommen wurde.

Seit fast 30 Jahren ist dieser Katalog nicht mehr angepasst worden. Und somit ist Burnout keine anerkannte Krankheit, sondern nur eine Anhäufung von Symptomen. Dies hat aber noch andere Auswirkungen: So konnten bisher keine spezifischen Statistiken erstellt oder Krankheitsentwicklungen dokumentiert werden. Hierzu ist nämlich Voraussetzung, dass den Ärzten ein ICD Code vorliegt.

Seit dem Jahr 2019 ist es nun endlich offiziell: Das Burnout Syndrom wurde in die neue Klassifikationsliste ICD II aufgenommen, die im Jahr 2020 endlich in Kraft treten soll. In dieser Liste ist Burnout als Syndrom aufgrund von „Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann“ definiert. Das Syndrom soll nicht für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen verwendet werden.

Irgendwie kann ich das nicht so richtig nachvollziehen. Es ist sicher richtig, dass die täglich wachsenden Herausforderungen, der Leistungs- und Erfolgsdruck am Arbeitsplatz die berufliche Tätigkeit so intensiv belasten kann, dass diese Erkrankung ausgelöst wird. Können aber zum Beispiel Menschen, die ihren Haushalt, Kinder und Familie managen und/oder einen Angehörigen pflegen, nicht auch ausbrennen? Meiner Meinung nach liegt die alleinige Ursache bei einem Burnout nicht nur am Arbeitsplatz. Auch private, persönliche, situationsbedingte und gesellschaftspolitische

Ursachen können die Krankheit begünstigen oder auslösen. Die Kombination verschiedener Ursachen macht doch den krankmachenden Mix. Diese Informationen der WHO sind für mich schwer zu verstehen, aber ich bin ja auch kein Wissenschaftler oder Mediziner.

Fakt ist, dass immer mehr Fehltage am Arbeitsplatz auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind. Die beruflichen Fehltage aufgrund von Stress, Burnout und Depression haben sich in den letzten zehn Jahre mehr als verdoppelt, d. h. von ca. 51 auf 120 Fehltage pro Jahr. Wenn die Diagnose Burnout zukünftig mit dem passenden ICD Schlüssel ausgestattet ist, können diese Statistiken noch genauer geführt werden. In diesem Zeitraum haben sich parallel aber auch die digitalen und virtuellen Möglichkeiten rasant entwickelt, das sind sicherlich auch Mitverursacher von Stresskrankheiten.

Social Media Burnout

Die Dosis macht das Gift.

Dieser Ausspruch von Paracelsus ist nicht nur im Bereich des gesamten Selbstmanagements eine wichtige Erkenntnis. Er gewinnt vor allem in unserem multimedialen Zeitalter immer mehr Bedeutung. Der Wunsch, immer auf dem neuesten Stand zu sein, kann zur Überforderung führen und letztendlich krank machen. So sprach der Psychologe Heiko Schulz von der Techniker Krankenkasse deshalb schon 2012 vom *Social Media Burnout*.

Die übertriebene und unkontrollierte Nutzung kann zu einem Erschöpfungssyndrom beitragen. Dies kann zu ernsthaften Problemen führen, besonders bei hoher Arbeitsbelastung, Zeitdruck und fehlenden Erholungsphasen. Social Media Burnout ist mittlerweile Thema bei etablierten Medien, Kostenträgern und Ärzten und gewinnt immer noch mehr an Bedeutung. Deshalb werde ich dir auf den nächsten Seiten noch einige nützliche „Dosierungstipps“ zum Umgang mit diesen digitalen Medien geben.