

Kurt Tepperwein & Felix Aeschbacher

# OUT←BURN

## Burn-out umkehren

Der Ausweg aus der Erschöpfungsfalle.

Ein Begleitbuch zur Selbsterkenntnis und Innenschau.  
Nicht nur für Burn-out Betroffene.



**Die gegebenen Hinweise und Empfehlungen zur  
Selbsthilfe  
können den Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen.  
Es empfiehlt sich deshalb immer, eine medizinische  
Diagnose  
einzuholen und sich therapeutisch begleiten zu  
lassen.**

## **Inhalt**

Zu diesem Buch

Vorwort – Burn-out, die Chance für einen Neubeginn

Warum ein Buch für „Hilfesuchende“ mehr als ein „Ratgeber-Buch“ sein soll

### **Theoretisch**

„Ausgebrannt“, was nun?

Der inneren Erschöpfung auf der Spur

Ein Massenphänomen: Die Angst vor der Zukunft

Der Knopf im System

Ist das Leben wirklich so, wie wir es sehen?

Ab wann ist Fortschritt ein Rückschritt?

Was ist eigentlich Zufriedenheit oder Glück?

Burn-out hat es immer gegeben, nur früher hieß es anders

### **Praxisbezogen**

Ergründen anstatt lösen

*Zusammengefasst*

Geistige Checkliste mit Symptome-Alphabet

Innere Checkliste für den Tag, um nicht auszubrennen

SCHRITTE in eine neue Art des Betrachtens und Erlebens

Mit irrationaler Intelligenz Insuffizienz besiegen ...

... Burn-out durchschauen statt beseitigen

Was es mit Ursache und Wirkung auf sich hat

Welche Wahl haben wir im Leben?

Mit sich „ALL-EIN“ sein

Gesprächsführung: Persönliche Übergriffe entschärfen

Die kleinen Freuden erkennen

*Bewegung: Den inneren Schweinehund überwinden*

Eine weite Sichtweise entwickeln

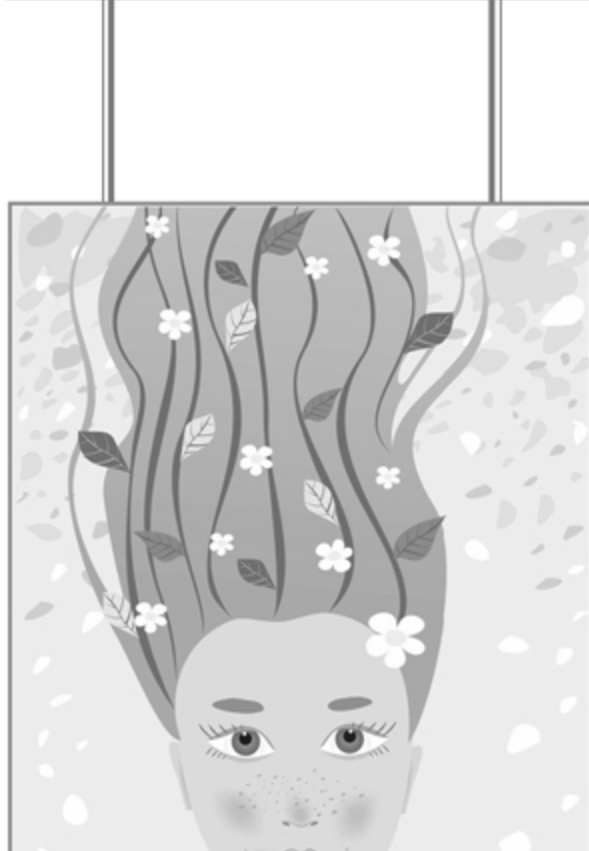
Einfach mal abschalten

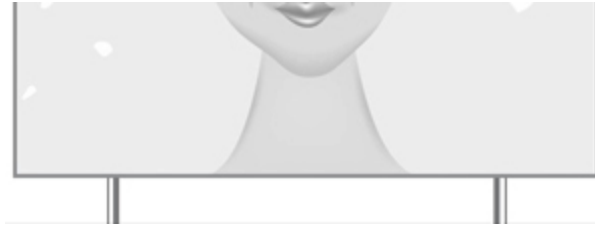
### **Mein Weg aus dem tiefsten Tal meines Lebens**

Eine bewegende Geschichte einer Burn-out Betroffenen

Schlussgedanken

**Zu diesem Buch**





***„Der seelische Aspekt, auf den in vielen Büchern eingegangen wird, wird nur aus der irdischen Ebene heraus betrachtet und behandelt und bleibt somit in einem Feld stecken, wo Krankheit nicht gelöst werden kann.“***

Dieses Buch über Burn-out ist eine hilfreiche und mutmachende Ergänzung, ein „Begleitbuch“ zu anderen Werken, die bereits eingehend auf die Burn-out Spirale eingegangen sind. Wir sind weder Ärzte noch Therapeuten, wir möchten deren wertvolle Arbeit unterstützen, begleiten und vor allem erweitern. Es gibt bereits sehr gute Bücher in denen eingehend auf Fragen wie z.B. „Was ist ein Burn-out?“ „Bin ich etwa schon betroffen?“ „Welche Wege gibt es aus der Falle?“ „Wie schütze ich mich persönlich im Vorfeld?“ eingegangen wird.

Doch werden alle diese Fragen und Antworten immer nur rational beantwortet. *Wie soll der Verstand etwas beantworten, das er selbst nicht begreifen kann?*

In einem Zeitungsartikel stand geschrieben: *Krankheit wird mit den gegenwärtigen, materialistischen Methoden niemals geheilt oder ausgerottet, aus dem einfachen Grund, weil Krankheit in ihrer Ursache nicht materialistisch ist.* Verfasser unbekannt

Es ist richtig, sich einfach hinzusetzen und zu entspannen ist eindeutig zu wenig. Doch wie Sie sich Ihrer wahren Identität annähern und das Leben aus einer vollkommen neuen, erweiterten und heilsamen Perspektive betrachten können, wollen wir ihnen hier schildern. Wenn die

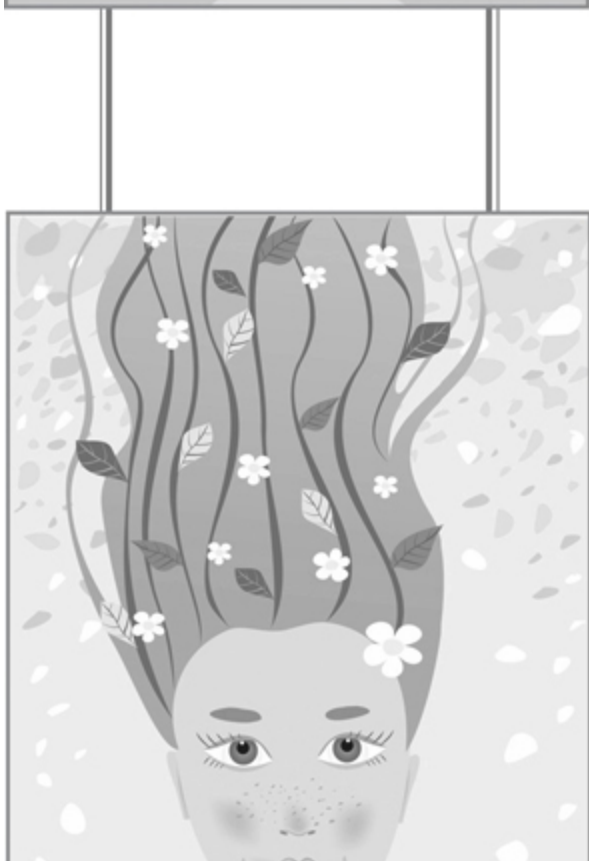
verschiedensten Methoden und Praktiken versagen oder nicht ausreichen, dann ist es ratsam noch etwas tiefer zu gehen. Wir liefern Ihnen keine Lösungen, aber Ansätze, Betrachtungsweisen und Perspektiven, die Sie in sich entdecken, erfahren und entfalten können. Nur die direkte, eigene Erfahrung lässt ein Verinnerlichen zu, das Sie schlussendlich in ein Dasein ohne Begrenzungen führen wird.

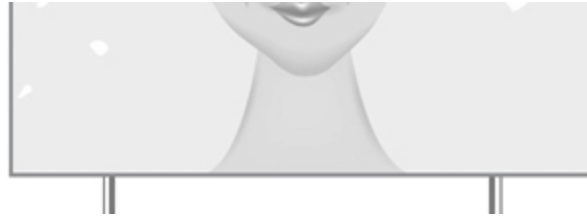
Für eine harmonische und ausgewogene Lebensgestaltung ist es wesentlich, sich immer wieder neu auszurichten und mindestens einmal am Tag zu zentrieren. *Den Ursprung von Burn-out zu erkennen und zu erfassen, benötigt innere Wachheit, tiefe Klarheit und eine verstandesbefreite Auffassungsgabe.* Um diese Eigenschaften zu fördern und wieder zum Leben zu erwecken, wurde dieses Buch geschrieben. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, beginnt erst der eigentliche Teil, nämlich die Praxis. Es beginnt das Abenteuer Ihres Lebens. Bewahren Sie sich Ihre Selbstständigkeit und Selbstverantwortung und tun Sie das, was sich für Sie richtig anfühlt. Lassen Sie sich nichts einreden, nicht belehren und auch nicht überzeugen, sondern folgen Sie Ihrem Herzen. Es alleine kennt den Weg! Keiner sonst kann ihn wissen.

Mit etwas Mut, Vertrauen und Zuversicht wird es auch Ihnen möglich sein, das Leben etwas tiefer zu erfassen und hinter die Fassaden zu blicken. Es lohnt sich! Was Sie dort entdecken werden, ist ein Geschenk und ermöglicht Ihnen aus dem selbstauferlegten Gefängnis auszubrechen. Die Türen sind stets offen! Wagen Sie den Schritt!



# **Vorwort**





*Ist Burn-out, die Chance für einen Neubeginn?* Die Zahl der auf Grund seelischer Erkrankungen arbeitsunfähiger Menschen ist in den letzten Jahre auf ca. 40% angestiegen, ist in den Nachrichten zu hören. Allein in Deutschland soll sich das auf eine Zahl von ca. 4 Millionen auswirken. Die Ursachen für dieses Massenphänomen kann noch lange erforscht werden, aber solange man aus der menschlichen Perspektive heraus nach Antworten sucht, wird dieses Vorhaben weiterhin ein Vorhaben bleiben. Burn-out Betroffene fühlen sich minderwertig. Sie fühlen sich alleingelassen, unverstanden, nicht ernstgenommen und deklarieren sich somit als Versager. Eine seelische Ursache?! Das weiß zwischenzeitlich doch jeder! Ach ja? Die Ursache ist nicht „seelisch“, da die Seele den Körper niemals berührt.

***Die Seele kann also nicht krank sein, sondern nur die Emotionalebene und Psyche des Menschen. Die Ursache für Krankheiten ist also nicht die Seele, sondern das Nichterkennen der Seele als eigene, wahre Identität.*** Bezeichnet man es als „Seelenleiden“, dann mag das aus der Hinsicht stimmen, dass der Mensch seine wahre Identität als Seele missachtet. Doch die Seele leidet nie, sie hat die Erde nie berührt. Der Mensch leidet, weil er es nicht schafft oder versucht in tiefere Schichten seines Daseins vorzudringen. Es ist also eine Ignoranz, die uns alles tun lässt, nur nicht unseren eigentlichen Wesenskern zu erforschen. Können Radiowellen defekt sein, wenn das Radio nur noch eingeschränkt Laute von sich gibt oder plötzlich nicht mehr funktioniert? Sie mögen dem Gerät seine Funktionsfähigkeit erlauben, aber die Wellen sind

weder im Gerät, noch können sie „angeschlagen“ sein. Schon hier beginnt der Irrtum Fuß zu fassen.

Der Mensch hat sich lange dagegen gesträubt, seelische Ursachen als Auslöser für Krankheiten anzuerkennen. Und jetzt, wo er es endlich tut, stellt sich heraus, dass das zwar nicht ganz falsch, aber auch nicht richtig ist. *Wundern Sie sich nicht, wenn in diesem Buch nicht jedes zwanzigste Wort Burn-out ist, denn im Prinzip könnte man den Inhalt auf jedes Krankheitsbild beziehen.* Da wir hinter die Diagnose Burn-out blicken, mag das beim ersten Hinblick den Anschein erwecken, dass das Thema zu kurz kommt. Es geht Ihnen nicht besser, wenn wir es immer wieder erwähnen, deswegen widmen wir den Großteil des Buches dem Wesentlichen. Und was ist das Wesentliche? Es ist die geistige Ursache, die tiefere Sicht auf das gerichtet, was wir Krankheiten nennen.

*Es ist kein Analysieren und es kann auch nicht verstanden werden. Wir gehen weit über den Verstand hinaus. Wir nähern uns behutsam Schritt für Schritt tieferen Schichten an, die wir vorerst nur als Möglichkeit in Betracht ziehen sollten. Die eine Realität kann sehr erschreckend sein. Sie ist sehr ernüchternd, aber auch heilsam und befreiend.*

Es ist wesentlich, dass Sie sich aus diesem Buch das herausnehmen, was für Sie stimmt und worin Sie sich wohl fühlen. Auch ist es uns wichtig, Sie hier nicht mit Rat-Schlägen zu „erschlagen“ und vorgeben zu glauben was gut für Sie ist. Wir wissen es nicht! Es ist Ihre Aufgabe es selbst heraus zu finden. Für über 7 Milliarden Menschen gibt es genau so viele Wege und jeder wird harmonischer, wenn man sich lenken lässt. Kein Weg gleicht dem anderen, jeder ist maßgeschneidert.

***Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, beginnt erst der eigentliche Teil, nämlich die Praxis. Bewahren Sie sich Ihre Selbstständigkeit und tun Sie das, was sich für Sie richtig anfühlt. Lassen Sie sich nichts***

***einreden, nicht belehren und auch nicht überzeugen, sondern folgen Sie ihrem Herzen. Es alleine kennt den Weg! Keiner sonst kann ihn wissen.***

Es gibt keine Strategie, um Krankheiten zu entsorgen. Es gibt auch keine Taktik, um immer gesund zu bleiben. Das braucht Sie nicht einschüchtern oder erschrecken. Ganz im Gegenteil. Es gibt etwas viel Wirkungsvolleres, als es je eine Therapie sein kann, nämlich die Erkenntnis und Einsicht, wie die Abläufe vor sich gehen und wie das Leben nicht ist. Und genau das werden wir in diesem Buch näher beleuchten. Viel wichtiger als immerwährende Gesundheit, das ein Wunschdenken ist, ist die Art und Weise wie wir mit körperlichen Disharmonien umgehen.

*Es geht also nicht vordergründig darum die Krankheit über eine Methode „zu heilen“, sondern sie mit anderen Augen zu betrachten. Ihr „auf den Pelz zu rücken“ und sie nicht loswerden werden zu wollen oder sie zu ignorieren, sondern sich ihr zu stellen. Es ist ein menschlicher Instinkt, Unstimmigkeiten aus dem Weg räumen zu wollen. Doch auch wenn man das will, es beeindruckt die Unstimmigkeit nicht wirklich. Der sofortige Widerstand gegen das Schmerzvolle und Unangenehme gleicht einem Reflex, doch Ablehnung verstärkt und verschlimmert es nur. Wagen wir also das Experiment „Annäherung an die Wirklichkeit“. Wer diesen Weg wagt, dringt in unvorstellbare Bereiche vor. Eine weitere und neue Sichtweise setzt auch andere Ursachen als die, die bisher gesetzt worden sind und z.B. das Burn-out als Wirkung nach sich gezogen haben. Neue Ursachen bedeuten andere Wirkungen und je liebevoller wir dem Leben begegnen, umso weicher und harmonischer wird es sich zeigen.*

Dies bewirkt, dass sich die Krankheit verändern, wandeln und schlussendlich ausheilen kann. Und diese Krankheit die wir Burn-out nennen, ist nicht gerade angenehm, aber sie hilft uns dabei, uns zu öffnen. Sie zwingt uns dazu eine

Kehrtwende zu vollziehen und endlich mit dem Strom, anstatt wie bisher gegen ihn zu schwimmen. Die Mehrheit der Menschen ist nicht im Fluss. Sie ist stehengeblieben und hat sich auf der Strecke irgendwo verirrt. *Leben ist Fluss und wer das Boot dagegen steuert, seine Richtung bestimmen will und die Flussrichtung missachtet, wird irgendwann kraftlos und erschöpft zusammenbrechen.* Burn-out ist Ihre große Chance für einen Neubeginn.

### **FALSCH formuliert:**

Die Zahl der Menschen, die wegen seelischer Erkrankung frühzeitig in Rente gehen müssen, steigt an. Hauptgründe sind Burn-out, Angsterkrankungen und Depressionen.



### **RICHTIG formuliert:**

Die Zahl der Menschen, die wegen Nichtbeachtung Ihrer Seele frühzeitig in Rente gehen müssen, steigt an. Hauptgründe sind Burn-out, Angsterkrankungen, Stress und Depressionen.

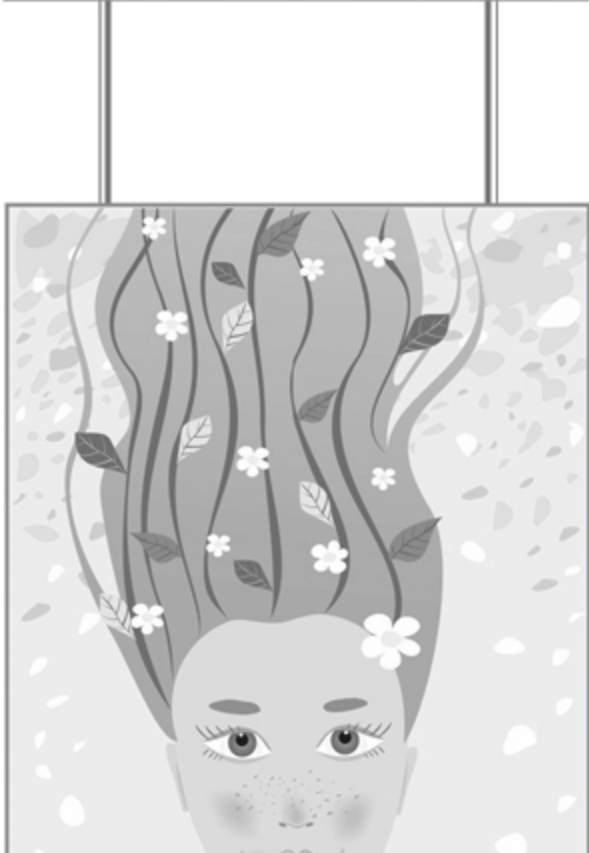


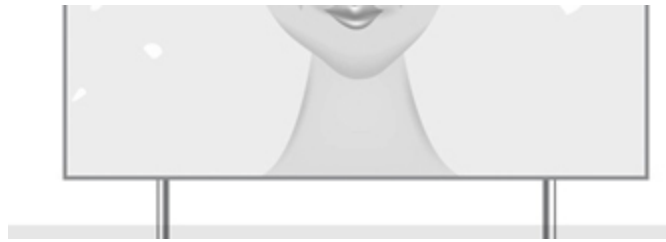
Die Zahl der Menschen, die wegen Ignoranz ihrer wahren Identität frühzeitig in Rente gehen müssen, steigt an. Hauptgründe sind Burn-out, Angsterkrankungen und Depressionen.



**Warum ein Buch für „Hilfesuchende“  
mehr als ein „Ratgeber-Buch“ sein  
soll**







Ratgeber-Bücher gibt es wie Sand am Meer. Dagegen ist auch gar nichts einzuwenden. Doch warum lesen Menschen solche Bücher? Was bewegt sie dazu, diese Bücher zu kaufen? Sie erhoffen sich Linderung für Ihren Kummer, Hilfe für Ihre Probleme und auch Lösungsvorschläge, um sich aus unangenehmen, verfahrenen oder ausweglosen Situationen zu befreien. Zumindest erwartet jeder, der ein Ratgeber-Buch (für Gesundheit, Psyche, Lebenshilfe etc.) kauft, eine Veränderung. Wäre der Mensch mit seiner Situation zufrieden, dann bräuchte er auch keine Ratschläge.

Und wie ist es umgekehrt? Diejenigen, die solche Bücher schreiben gehen davon aus, anderen eine Unterstützung zu sein, damit sie ihr Leben besser, erfolgreicher, gesünder, harmonischer oder zufriedener gestalten können. Wie auch immer. Dieses Vorhaben geht niemals „ganz“ auf. Warum?

Wenn wir Ihnen Tipps geben, die uns geholfen haben, heißt das noch lange nicht, dass diese auch Ihnen helfen können. Außerdem kann es sein, dass unsere „Methode“ gar nicht der tatsächliche Auslöser für eine Besserung bzw. Veränderung gewesen ist. Wer sagt, dass eine Besserung nicht eingetreten wäre, wenn ich diese „Methode“ nicht angewendet hätte? Natürlich gibt es Statistiken, die besagen, welche Möglichkeiten bei wie vielen Menschen eine Wirkung erzielt haben. Doch sind die Möglichkeiten auch für eine Auswertung in einer Statistik geeignet? Und von Rückfällen oder etwaigen Verschlechterungen oder Rückfällen spricht man nicht. Soweit wird eine Studie ja selten zurückverfolgt. Was nützt also ein momentaner Erfolg? Ist es nicht aller unser Ziel nachhaltige Ergebnisse zu erzielen? Nachhaltigkeit und grundlegende Wandlungen

können niemals über äußere Mittel oder Methoden erreicht werden, da Ihr Ursprung viel tiefer angesiedelt ist. Wo aber ist dieser Ursprung zu finden? Er ist dort, wo der Verstand nicht hinreicht und das Auge nicht hinsehen kann. Wo Sinne versagen und unser Vorstellungsvermögen endet. Dort sitzt das Eigentliche, im Zentrum des Menschen – außerhalb der Stofflichkeit. Und nur dort kann eine Veränderung beginnen bzw. eingeleitet werden. Wo unsere eigentliche Identität angesiedelt ist, liegt die Lösung für all das, was wir als „Probleme“ bezeichnen und unser Leben nennen.

Sie haben folgendes sicher schon erlebt: Sie fühlen sich nicht wohl bzw. haben ein körperliches Problem. Aus diesem Grunde machen Sie zehn Sachen gleichzeitig, um sich wieder besser zu fühlen. Plötzlich geht es Ihnen besser. Können Sie nun wirklich sagen, was genau eine Verbesserung in die Wege geleitet hat? Wenn Sie alle zehn Dinge nicht durchgeführt hätten, wären Sie sich sicher, dass es Ihnen nicht ebenfalls besser gehen könnte? Und wenn Sie nur eine einzige Sache unternommen hätten, müsste die willkürlich für die Wandlung verantwortlich sein?

Jeder Mensch ist ein Individuum mit speziellen Prägungen, individuellen Eigenheiten, charakteristischen Verhaltensweisen, unterschiedlichen Erfahrungen und einer spezifischen Gefühlswelt. Individualität wird in fast jedem Ratgeber-Buch kleingeschrieben, sonst müsste es ja für jeden Menschen ein eigenes Buch geben. Natürlich gibt es Möglichkeiten, Mittel und Perspektiven, die dem Menschen in einem speziellen Fall wie z.B. Burn-out gut tun, bzw. nicht schaden können. Doch was nützt Ihnen der beste Weg, wenn es - A nicht der Ihre ist und Sie ihn - B gar nicht selbst bestimmen können. Sie können sich zwar für etwas entscheiden, aber inwieweit haben Sie wirklich die Freiheit etwas zu tun. Haben Sie darüber schon nachgedacht? Vielleicht ist es ja so, dass der Mensch in seinem Leben wie in einem Wagen sitzt, der auf Schienen läuft und die Richtung gar nicht bestimmen kann? Inwieweit haben wir

Einfluss auf unser Tun und unsere Handlungen? Und sind es wirklich „unsere“ Handlungen? Ist es etwas Persönliches oder doch etwas Willkürliches, das wir immer nur genau so ausführen können, wie es gerade „durch“ uns geschieht? Können wir anders also so agieren, wie wir es in diesem Augenblick tun? Vielleicht hat es den Anschein, dass wir etwas nach unserem Belieben gestalten können. Wenn wir wirklich diese Wahl, diesen sogenannten uneingeschränkten Willen mit absolut freien Handlungsmöglichkeiten hätten, wieso sind wir dann von Burnout betroffen?

Sie hatten zu viel Stress und haben zu viel gearbeitet? Wenn Sie aber über absolute Freiheit des Willens verfügen, warum haben Sie dann soviel getan? Hätten Sie es nicht sein lassen können? Ach so, Sie mussten Geld „verdienen“. Aber wenn der Mensch die Dinge selbst lenken kann, warum haben Sie dann nicht mehr Geld? Gibt es den freien Willen nur begrenzt? Und wenn es ihn wirklich gäbe, müsste er dann nicht uneingeschränkt funktionieren? Vielleicht ist es eher so, dass wir nur innerhalb einer Begrenzung dem folgen und das tun können, was uns größtenteils vorgegeben oder vorgezeichnet ist? Wir möchten Sie mit diesen Fragen nicht verunsichern. Es ist lediglich ein Versuch, Ihren Verstand etwas zu verwirren und sich die Dinge ohne seine Analysen, Bewertungen und seinem Wissen anzusehen. Ziehen Sie mal in Betracht, dass das Leben ganz anders ist, als Sie vermuten. Das ist spannend und erweckt Ihre Neugier. Wir haben es verlernt neugierig zu sein und die spannenden Momente im Leben zu entdecken. Durch unsere ewige Suche, Unsicherheit und Unzufriedenheit ist die Faszination des einfachen Hier-Seins, der bewussten Anwesenheit und puren Präsenz, verloren gegangen.

Dieses Buch ermahnt Sie nicht und sagt auch nicht mit erhobenem Finger, was Sie tun oder unterlassen sollen. Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise und sehen uns den Begriff Burn-out einmal etwas genauer an. Es geht nicht

darum etwas zu analysieren oder aus der Sicht der Psychologen oder Ärzte zu betrachten, denn solch wertvolle Bücher gibt es genug. Dieses Buch setzt Maßstäbe. Nur ein bewusstes Hinsehen und Erkennen führt in eine befreiende Sicht. Wissen anderer oder auch unser eigenes hilft uns nicht weiter. Es blockiert uns und wir stehen uns nur selbst nur im Weg. All das Wissen was in unseren Köpfen herum kreist, lähmt und verunsichert uns. Lassen wir all diese alten Kenntnisse hinter uns und öffnen wir uns für eine neutrale und natürliche Sicht. Sie ist nichts Besonderes, aber etwas Ursprüngliches, das wir uns wieder zu Eigen machen sollten. Erinnern wir uns doch an Urinstinkte wie Intuition, Impulse, Ahnungen und eine innere Gewissheit, dass da noch mehr sein muss, als womit wir uns bisher beschäftigt haben.

*Es geht darum, den Ursprung von Burn-out aus geistiger Sicht zu entdecken und sich darin selbst zu erkennen.* Es ist ein tiefes Erforschen einer Sache, kein oberflächliches Hinsehen. Meinungen sowie Stellungnahmen gibt es genug. Lassen Sie uns von schweren und vorgeformten Gedanken befreit an das Thema herangehen. Es ist gar nicht so schlimm wie sein Ruf vermuten lässt. Wer in die Tiefen eintaucht und hinter die Dinge blickt, wird etwas ganz anderes entdecken, als er erwartet hat. Dort findet er keine Verstandesantworten, die logisch oder richtig sind. Nein! Er begegnet über die emotionale Intelligenz dem Ursprung der Dinge, der immer nur ein und dasselbe ist und auch bei Burn-out zutreffend ist.