

Christoph Polder

Bis zur totalen Erschöpfung

In 6 Schritten
aus dem
Burnout

Mit Zusatzkapitel PTBS!



Autobiographischer Roman

Christoph Polder

**Bis zur totalen
Erschöpfung**

In 6 Schritten aus dem Burnout

Autobiographischer Roman

Die Rechte für die Ausgabe liegen alleine beim Autor.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung oder Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Autoren unzulässig und strafbar. Alle Rechte sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche, schriftliche Erlaubnis des Autors, darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden. Zu widerhandlung verpflichtet zu Schadensersatz.

Alle im Buch enthaltenen Angaben wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Es besteht keine Absicht, diverse Orte, Firmen oder Markennamen sowie Personen des öffentlichen Lebens in irgendeiner Art und Weise zu schädigen oder negativ darzustellen.

Impressum

Texte: © Christoph Polder

Umschlag: © by k-e-coverdesign@gmx.de

Bild(er): © Manuel Zumrode / Christoph Polder

Lektorat: ela.marwich@gmx.de

Satz: Katharina Georgi

Verlag : Neopubli GmbH
Köpenicker Straße 154a
10997 Berlin

Ich widme dieses Buch

Meinem Schicksal

Auch wenn es harte Aufgaben waren,
die ich zu meistern hatte ...

... du hast mich zu dem werden lassen,
der ich heute bin.

*Leid adelt den Menschen.
Nur wer Leid erträgt,
wird Glück erfahren.*

14. Dalai Lama Tenzin Gyatsho (*1935)

Vorwort

Dieses Buch zu schreiben war das finale Instrument meiner Heilung. In letzter Konsequenz wurde mir erst beim Verfassen dieses Buches klar, was mit mir geschah. Wie ich mich von Vorgesetzten, der Gesellschaft und nahestehenden Personen manipulieren ließ und glaubte, mir mein Lebensrecht durch Anerkennung und Arbeit verdienen zu müssen.

Drei Jahre hat es gedauert, bis ich letztlich wieder von dieser ‚Managerkrankheit‘ genesen war. Nach dem Glück der Gesundheit, die nur kurz währte, folgte der nächste Schicksalsschlag und warf mich in ein noch tieferes Loch.

Es war ein sehr langer und harter Leidensweg, der von Ungewissheit und Zukunftsängsten geprägt war. War ich doch früher für meine enorme Leistungsfähig bekannt, ging die letzten drei Jahre gar nichts mehr bei mir. Weder mein Körper noch mein Geist funktionierten so, wie ich es von ihnen gewohnt war.

Ich war am Boden zerstört und hatte keinen Funken Hoffnung, dass ich jemals wieder aktiv sein geschweige denn arbeiten gehen könnte.

Dennoch schaffte ich es, durch Selbstheilung aus dem Burnout, der Arbeitssucht, den Fängen eines Konzerns, der PTBS und den Depressionen herauszukommen. Nach einer Odyssee von Besuchen bei Ärzten, Heilpraktikern, Psychiatern, Osteopathen u.v.m. erkannte ich schließlich, dass nur ich selbst mich heilen konnte und sonst niemand.

Wie ich das geschafft habe und seither ein zufriedeneres Leben führe als je zuvor, möchte ich Ihnen mit diesem Buch gerne vermitteln.

Über dieses Buch

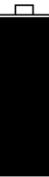
Nachdem die erste Androhung einer Klage bereits vor der Veröffentlichung dieses Buches bei mir einging, entschied ich mich dafür, den Inhalt und die Struktur dieses Buches komplett neu zu gestalten. Die unverblümte Wahrheit zu berichten, wurde mir untersagt, und somit habe ich die Erlebnisse um ca. 40 % „entschärft“.

Deshalb wurde aus meiner komplexen persönlichen Geschichte ein noch besserer Ratgeber mit vielen Kurzgeschichten und Tipps, um aus der Erschöpfungsspirale zu kommen.

Dies zeigt einmal mehr, dass alles Negative etwas Positives mit sich bringt!



Ein scheinbar perfektes Leben

 100% Es war ein warmer Tag im Juli, als ich am Gipfel des Watzmann auf über 2.000 Metern Höhe in einer mit weichem Gras bewachsenen Mulde, die einem Liegestuhl ähnelte, saß. Zufrieden blickte ich über die Gipfel der Alpen und ließ mich von der Sonne wärmen. Neben mir saßen mein Golden Retriever und meine Freundin, durch die ich meine Liebe zum Wandern entdeckte und mit der ich gemeinsam die wohlige Erschöpfung und den Erfolg genoss, diesen Berg bezwungen zu haben.

Ich spürte meine Muskeln, spürte, wie ich sie strapaziert hatte und fühlte, wie mein Körper von Wanderung zu Wanderung immer fitter und stärker wurde.

Auf dem Gaskocher zwischen meinen Beinen köchelte die Gulaschsuppe vor sich hin, während ich eine Alpendohle mit Brot fütterte und beobachtete, mit welch einer Leichtigkeit sie sich vom Wind davontragen ließ.

Ich war so zufrieden mit der Situation, dass ich meine Gedanken noch ein bisschen weiterschweifen ließ und auf mein aktuelles Leben blickte, wie es war – es war gut ...

... nein, es war sogar so gut, dass ich behaupten möchte, dass es bis dahin der schönste Abschnitt meines Lebens war.

Ich arbeitete in einer neu eröffneten Niederlassung eines riesigen Konzerns in München, als Abteilungsleiter in der Führungsebene und war mit meinen 32 Jahren im besten Alter für das Berufsleben. Das Büro war groß und modern eingerichtet, meine zwei Sekretärinnen waren sehr nett und mein betagter Chef schätzte mich für meine fachliche Kompetenz, Erfahrung und meine Art, die mir anvertrauten Projekte erfolgreich zu leiten. Ich hatte alles so gut im Griff, dass ich nicht mehr als 42 Stunden pro Woche arbeiten musste, um die Masse an Aufgaben bewältigen zu können. Die Zeiten, in denen ich kräftezehrende Überstunden zu leisten hatte, waren vorbei. Mein Beruf war sehr abwechslungsreich. Somit saß ich nicht die ganze Woche im Büro, sondern fuhr auch zu Auswärtstätigkeiten in die unterschiedlichsten Städte und hatte regelmäßige interessante Fortbildungen.

Lob und Anerkennung bekam ich in der Firma fast täglich, was mich, selbst montagsmorgens, stolz und zufrieden in die Arbeit fahren ließ. Ja, und stolz konnte ich wirklich auf mich sein, denn ich hatte es geschafft, mich vom Hauptschüler ohne Abschluss bis zu einem erfolgreichen Ingenieur hochzuarbeiten.

Mein Gehalt, das zweimal im Jahr deutlich erhöht wurde, zauberte mir zu jedem Monatsbeginn ein Lächeln ins Gesicht, denn es überstieg meinen damaligen Handwerkerlohn um ein Vielfaches und gestattete es mir unter anderem, jeden Mittag in Restaurants zu speisen, statt Wurstsalat und Brezeln auf einer staubigen Baustelle zu essen.

Zudem durfte ich mir jedes Jahr ein neues Geschäftsauto mit Rückfahrkamera, Automatikgetriebe, Allrad, Spurenassistent und sämtlichem Schnickschnack, den man

nicht unbedingt braucht, bestellen. Das Auto war ein Rundum-sorglos-Paket, da ich weder die Versicherung, noch den Service oder Reparaturen und schon gar nicht den Sprit zu bezahlen hatte.

Regelmäßig für zwei Wochen in den Urlaub fliegen und die Zeit genießen, war für mich Standard geworden.

Als Abwechslung zu meinem Managerjob verkaufte ich, wie ich es als Student schon tat, weiterhin Holunderblütenlikör auf Mittelaltermärkten. Das Tragen einer Gewandung inkl. Trinkhorn, Geldsäckchen aus Leder und das Übernachten auf Schaffellen in Zelten ohne Laptop und Handy war für mich wie eine Zeitreise und half mir beim Abschalten.

Durch Prozessoptimierung und geregelte Arbeitszeiten brachte ich meine beiden Jobs locker unter einen Hut und fand, nach ein paar Gesprächen mit meinem Chef, noch genügend Zeit, meinen Master in Projektmanagement zu beginnen. Die Hochschule für angewandte Wissenschaften lag praktisch auf dem Weg von der Arbeit nach Hause, was ein großer Vorteil war. Denn im Vergleich zu mir kamen die anderen Studierenden unter anderem aus Städten wie Hamburg und Nürnberg bis nach Bayern gefahren.

Ich hatte meine Berufung gefunden und, zeitlich sowie finanziell, alles im Griff.

Einen gesunden Lebensstil zu pflegen, machte ich zu meinem Hobby, wozu, neben gesunder Ernährung und rauchfreiem Leben, auch regelmäßige Besuche im Fitnessstudio zählten, welches ich natürlich ebenfalls wohnungsnah auswählte, um nicht unnötig Zeit auf der Strecke zu verschwenden. Seit Jahren war ich nicht mehr erkältet, sondern kerngesund, durchtrainiert und lebensfroh wie nie. Meine Hobbys, Freunde und Familie teilte ich mit meiner Freundin. Sie war eine kleine zierliche und warmherzige Frau mit einer Ausstrahlung, die jeden auf Anhieb überwältigte.

Es war herrlich. Ich war glücklich. Ich war zufrieden mit mir und meinem Leben, mit dem, was ich beruflich erreicht

und privat geschaffen hatte. Ich hatte mir mein eigenes Traumleben erschaffen und fühlte mich, als wäre ich endlich angekommen. Alle Anstrengungen der letzten Jahrzehnte, alle Hürden, die ich genommen hatte, trugen endlich Früchte. Durch die Prozessoptimierung, was ohnehin meine Lieblingstätigkeit geworden war, hatte ich trotz der vielen Termine, sowohl beruflich als auch privat, ein geregeltes Leben, was komplett nach dem Terminkalender funktionierte.

Jedes erfolgreich abgeschlossene Projekt im Konzern, jeder geknackte Umsatzrekord beim Verkauf von Holunderblütenlikör und jede bestandene Prüfung im Masterstudiengang beflügelten mich noch mehr.

Die Erfolge ließen mich von noch mehr träumen von dem, was ich noch alles erreichen könnte und welche Unsummen an Geld und Glück noch in mein Leben fließen könnten.

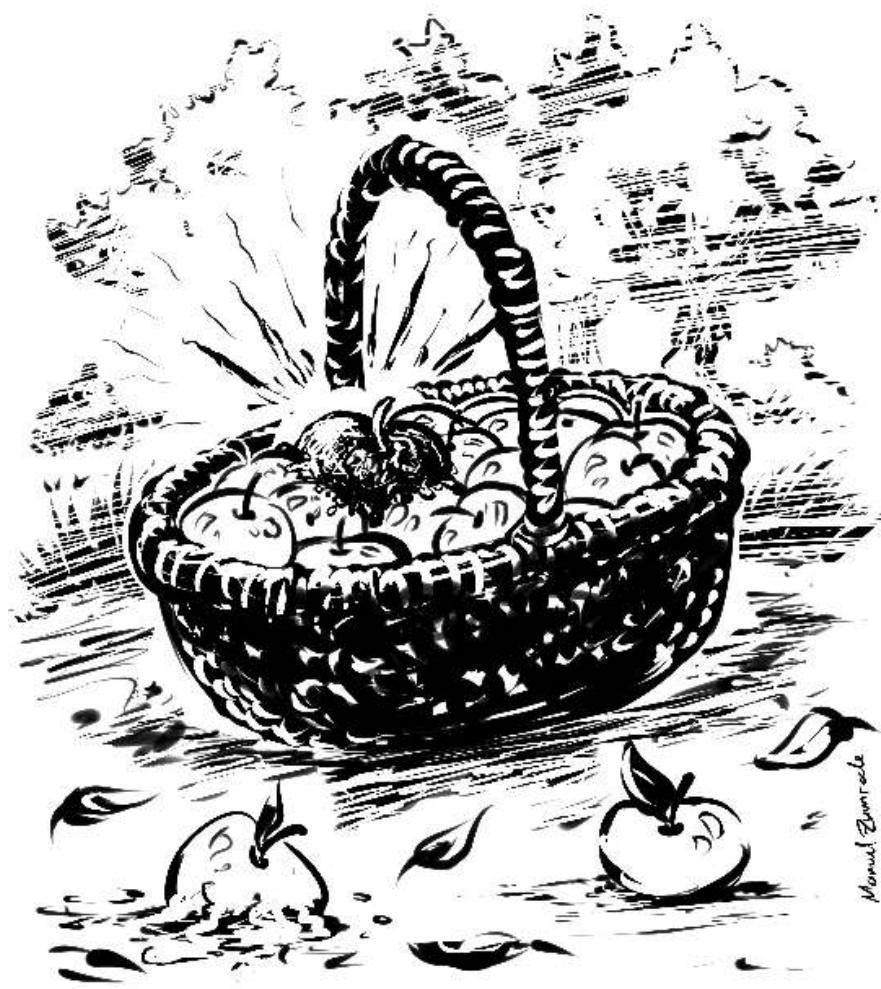
Es war alles gut.

Alles war so, wie ich es mir gewünscht hatte und in meinen kühnsten Träumen nicht hätte ausmalen können.

Mein Akku war voll - es war alles optimal ...



Auch wenn Ihnen in Ihrem Leben alles perfekt erscheinen mag, hinterfragen Sie einfach mal, ob Sie Ihren Traum leben oder den eines anderen Menschen! Ließen Sie sich durch eine Firma, durch Personen in Ihrem Umfeld, oder von der Gesellschaft ein Leben aufdiktieren und haben schon lange aufgehört, auf die innere Stimme zu hören? Führen Sie wirklich Ihr Traumleben, oder ist das alles nur eine Fassade nach außen, von der Sie mittlerweile selbst geblendet wurden.



Manuel González

Ein fauler Apfel im Korb reicht aus



... dachte ich zumindest.

Das wahre Wesen meiner Freundin lernte ich leider erst nach ihrem Einzug bei mir, der viel zu früh kam, kennen, was - und da kann ich beim besten Willen keinem Kritiker widersprechen - einfach nur dumm war. Ihre Ansprüche wuchsen ins Unermessliche. Ihre Vorstellungen, wie man ein Leben zu führen hat, waren von einem ganz anderen Planeten. So kam ihr während unseres Urlaubs auf Kuba die Idee, dass ich uns eine Jacht kaufen und ich weniger arbeiten, dafür jedoch mehr Boot fahren sollte. Darüber, wie ich das finanzieren sollte, machte Sie sich keine Gedanken, sie wollte einfach nur in Luxus leben und verschwendete auch keinen Gedanken daran arbeiten zu gehen, denn das sei unter ihrem Niveau. In ihrer vielen Freizeit wurde es ihr zu langweilig, also sorgte sie dafür, dass ich meinen zweiten Job verlor, um mehr Zeit mit mir verbringen zu können.

Nach ein paar Monaten fand ich heraus, dass der Zigarrenhandel und die 24 Oldtimer auf Kuba, von denen sie so oft erzählte, gar nicht ihr gehörten, sondern sie dort nur die Post bearbeitet hatte.

Wir stritten uns immer häufiger wegen ihren unzähligen Lügen, aber rausschmeißen konnte ich sie nicht, denn sie war nur für mich mehrere tausend Kilometer nach Deutschland gezogen.

Eines Abends kam mein Freund Andi zu uns zum Fußballschaufen vorbei, worauf ich mich schon seit Tagen freute, da ich ihn schon lange nicht mehr gesehen hatte. Das Bier war kaltgestellt und die Snacks standen bereit, sodass es ein richtig geiler Championsleague-Abend werden konnte.

Da hatte ich die Rechnung nur leider ohne meinen ‚kubanischen Drachen‘ gemacht. Denn der flog alle paar Minuten durchs Bild und hatte ganz wichtige Dinge, wie Saugen und mit dem Hund spielen, zu erledigen.

Meine Freundin setzte sich neben uns auf die Couch und telefonierte so laut, dass wir vom Fußball gar nichts mehr verstanden und ich den Fernseher noch lauter stellen musste. Sie brüllte mich an, was das sollte, weil sie das für eine Unverschämtheit hielt und ich keinen Anstand hätte. Wir brüllten uns gegenseitig so lange an, bis sie im Schlafzimmer verschwand.

Endlich Ruhe, dachten Andi und ich und verdrehten beide die Augen. Nach ein paar Minuten kam die erste SMS, die ich ignorierte.

Es folgten drei weitere, sodass ich doch neugierig geworden war, wer mir so spät noch schrieb. Ich zeigte Andi mein Smartphone, worauf er sagte, dass die Alte nicht ganz dicht sei. Auch ich konnte nur den Kopf schütteln. Als ich auch diese Nachrichten nicht beantwortete, klingelte tatsächlich mein Handy - es war meine Freundin. Als ich nicht ranging, brüllte sie wie eine Wahnsinnige aus dem Schlafzimmer, dass ich ‚Arschloch‘ drangehen solle, ansonsten könnte ich was erleben! Bis zum Ende des Spiels, und das ging lang, da wir das Glück einer Verlängerung inklusive Elfmeterschießen hatten, terrorisierte sie uns mit Anrufen, Nachrichten und Gebrülle aus dem Schlafzimmer.

Es war das letzte Mal, dass Andi zu uns zu Besuch kam. Ehrlich gesagt, war es das letzte Mal, dass überhaupt einer von meinen Freunden oder meiner Familie zu Besuch bei uns war.

Das Telefonieren mit meinen Verwandten und Freunden wurde auch immer anstrengender und peinlicher, weil sie jedes Gespräch boykottierte, sodass ich schon gar nicht mehr ranging, wenn jemand anrief.

Es war eine schreckliche Beziehung, die mich eine Menge Nerven kostete und während der ich am liebsten die ganze Nacht im Büro verbracht hätte, anstatt in die Drachenhöhle zurückzufahren.

Es war ein Dienstagabend, als ich total übermüdet nach Hause kam und mich auf ein heißes Bad und meine Couch freute. Als ich jedoch in meine Wohnung kam, traute ich meinen Augen kaum.

Die Bude und der Keller waren komplett leergeräumt. Alle Schränke, alle Teppiche, die Waschmaschine, alle Gegenstände, selbst die Einbauküche des Vermieters - einfach alles war weg. Selbst *meinen* geliebten Hund hatte sie mitgenommen.

Wie in Trance schloss ich die Tür und ging in die Kneipe nebenan, um Fußball zu schauen und ein paar Biere zu

trinken. Ich konnte einfach nicht fassen was gerade geschehen war und brauchte eine Weile, um mich zu sammeln.

Was mach ich denn nun? Und worauf schlaf ich denn jetzt?
Im Kofferraum waren noch meine Wandersachen von der letzten Tour, also schlief ich ein paar Nächte auf meiner Isomatte. Gekocht habe ich Dosenfutter auf meinem kleinen Gaskocher und gespeist habe ich in meinem Anzug im Schneidersitz auf dem Boden meiner leergeräumten Wohnung.

Es dauerte eine Weile, bis ich mich langsam wieder fing, kalkulierte kurz, was mich der Sachschaden kosten sollte und tröstete mich mit dem Gedanken an mein überdurchschnittliches Gehalt und der Vorstellung, dass ich mir einfach alles neu kaufen würde.

Ich fuhr zu einem nahgelegenen Möbelhändler und packte mehrere Einkaufswagen voll mit allem möglichen Zeug, was man braucht und auch nicht braucht. Suchte mir neue Schränke, ein Bett und eine Couch aus und beauftragte die Lieferung zu mir nach Hause.

Nachdem ich an der Kasse einen fünfstelligen Betrag zu zahlen hatte, verzog ich keine Miene. Als die Verkäuferin verdutzt fragte, ob ich mir sicher wäre, dass die Summe korrekt sei, antwortet ich ihr machohaft: „Ja, das wird schon so stimmen.“

Das Lesegerät zeigte allerdings eine Fehlermeldung an und ich sollte mich einen kurzen Augenblick gedulden.

Nach einigen unangenehmen Minuten standen zwei Sicherheitsleute hinter mir, die mich in das Büro des Filialleiters geleiteten. Dort warteten wir nur sieben Minuten bis die Polizei eintraf. *Warum kommt die Polizei, wenn ich sie brauche eigentlich erst nachdem es zu spät ist und wegen mir stehen sie Herrschaften schon nach ein paar Augenblicken da?*

Die beiden Beamten zeigten mir ihre Ausweise, die ich so noch nicht gesehen hatte. Ich betrachtete das Zeichen auf

der Marke des kleineren Beamten etwas näher. Dort war ein Globus abgebildet in dem ein Schwert steckte, die Waage der Justitia und in kleinen Buchstaben stand dort „Interpol“ geschrieben.

Mein Herz schlug schneller, meine Beine fingen an zu zucken und ich hatte einen Kloß im Hals, wie ich es noch nicht erlebt hatte.

„Kennen Sie diese Frau, Herr Polder?“

Ich blickte auf das Foto, das mir der Beamte vor die Nase hielt.

„Ja leider.“

„Wissen Sie, was diese Frau beruflich macht?“

„Ja nichts, außer sich durchzuschnorren.“

„Das, Herr Polder, ist so nicht ganz richtig.“

Nach endlosem Verhör und einer Nacht auf dem Revier stellte sich schließlich heraus, dass mein ‚kubanischer Drache‘ sehr wohl gearbeitet hat. Nur war das alles andere als legal. Und ihre krummen Geschäfte wickelte sie allesamt über meine Kreditkarte ab. *Vielleicht hätte ich ab und an mal mein Konto checken sollen.*

Meine Kreditkarte zu sperren half mir nichts mehr, denn das Dispo war bis zum letzten Cent ausgereizt und mein Girokonto leer.

Hatte ich doch vor ein paar Wochen noch ein zumindest scheinbar perfektes Leben, hatte ich jetzt - gar nichts mehr.

Von meinem Golden Retriever und meiner Freundin, die sich als schwerkriminelle Drogendealerin in der Oberliga entpuppte, fehlen bis heute sämtliche Spuren.



Sie können, auch ohne eine Ehe geschlossen zu haben, alles verlieren. Also achten Sie, obwohl Sie frisch verliebt sind und alles in Ordnung zu sein scheint, auf Ihre Finanzen und auf die Beziehungen zu Ihren Freunden und Verwandten.

Denn es gibt Menschen mit einer psychopathischen Persönlichkeitsstörung die sich Gaslighting nennt. Diese Menschen nehmen Ihnen unter Umständen noch viel wertvollere Dinge weg als Ihre Verwandten und Freunde. Manipulieren Sie und setzen Sie psychischer Gewalt aus, die schwerer zu ertragen ist, als ein leergeräumtes Bankkonto. Zudem können Sie durch Desorientierung und Manipulation solcher Personen Ihr Selbstbewusstsein verlieren.



Rückblick



Dass mein Akku im Alter von 30 Jahren schon einmal nur zu ca. 40 % geladen war, erkannte ich nicht - bzw. wollte es erst Jahre später wahrhaben. Wie konnte es dazu kommen?

Nun, ich war 24 Jahre alt, hatte eine Handwerkerausbildung absolviert und bis hierhin sieben Jahre auf dem Bau gearbeitet. Neben diesem Job hatte ich noch viele weitere Nebentätigkeiten, um mein einfaches Leben finanzieren zu können. Auch damals schon nahm ich bei größter Hitze und Eiseskälte jede Überstunde und jeden neuen Auftrag eines Nebenjobs dankend an. Dass ich mich damit von meinen Sorgen und Problemen abgelenkt hatte, war mir damals nicht klar.

Ich stand gerade auf dem Dach eines Holzhauses, als ich mir mal wieder mit voller Wucht den Zimmermannshammer auf den Daumen schlug. Ich verfluchte gerade die ganze Welt und diese harte Arbeit, denn gemocht habe ich diese Tätigkeit nie. Sie war halt einfach gut bezahlt und ich war irgendwie ‚aufgehoben‘. Ich beobachtete gerade meinen Vorarbeiter, wie er mit einem Bausachverständigen die Rohbauabnahme durchführte. Dieser Mann hatte keine dreckigen Finger und keinen blutenden Daumen und musste ‚nur‘ ein paar Dinge begutachten.

Das will ich auch werden.

In jenem Moment kam mir diese wahnwitzige Idee.

Ich muss einfach nur studieren, dann habe ich ein leichteres Leben!

Wenn ich mir etwas vornahm, dann zog ich es auch durch. Wie man allerdings studieren konnte, ohne einen Schulabschluss zu besitzen, wusste ich damals noch nicht.

Doch der Gedanke an ein besseres Berufsleben verfestigte sich, also fing ich an zu recherchieren und alle möglichen Leute um Rat zu fragen, bis sich mir der Weg offenbarte. Durch meine Handwerkerausbildung, hatte ich bereits meinen Hauptschulabschluss nachgeholt. Und den Realschulabschuss sowie das Abitur konnte man an einer Berufsoberschule nachholen.

Also saß ich tatsächlich ein paar Monate später wieder in der Schule und freute mich über Bildung, Wissen und auf eine Zeit, die leichter werden würde. Doch es wurde nicht leichter - sondern härter. Mein Einkommen beschränkte sich auf ein paar hundert Euro BAföG, weshalb ich gezwungen war, neben der Schule weiterhin arbeiten zu gehen. Dass ich ursprünglich keinen Schulabschluss besaß und irrsinnigerweise versuchte mein Abitur nachzuholen, war von Anfang an zum Scheitern verurteilt, und dass ließen mich sowohl die Mitschüler, als auch die Lehrkräfte täglich spüren. Doch der Gedanke an die Schmach zurück auf den Bau zu gehen und mich von meinen Handwerkskollegen auslachen zu lassen, weil ich es nicht geschafft hatte, hinderte mich am Aufgeben. Obwohl 1/3 der Mitschüler, die alle besser ausgebildet waren als ich, durch die Abiturprüfungen gefallen waren, obwohl mir so viele Lehrkräfte rieten mein Vorhaben abzubrechen, bestand ich mein Abi beim ersten Versuch und schrieb mich sogar an einer Hochschule für angewandte Wissenschaften ein, um tatsächlich zu studieren.

Das Studium war nochmals eine andere Hausnummer und forderte mich mehr als nur zu 100 %. Jeden Morgen fuhr ich mit meinen drei Kommilitonen in einer Fahrgemeinschaft rund eine Stunde zur Hochschule, um dort i. d. R. von 8:00 bis 18:00 Uhr viel zu viel Stoff eingetrückert zu bekommen. Anschließen wieder eine Stunde zurück nach Hause, kurz was gegessen, um dann einen Kilometer im Hallenbad zu schwimmen, oder zum

Thaiboxen zu fahren. Wieder ab nach Hause, den Stoff vom Vortag aufgearbeitet, bzw. ab hinter eine Bar und Bier oder Holunderblütenlikör bis in die frühen Morgenstunden ausgeschenkt. In den Semesterferien konnte ich mir auch keine Auszeit gönnen, da ich keinen finanziellen Puffer hatte, also verbrachte ich wochenlang auf Baustellen und nahm wieder jede bezahlte Überstunde dankbar an, fuhr nachts noch für ein Reisebüro Klienten zu Flughäfen und versuchte mein Glück im Casino. Zwischen all den Terminen hatte ich noch jede Menge Treffen mit Freunden und Dates wie am Fließband. Während den Prüfungsphasen, saß ich wochenlang täglich von 8:00 bis 23:00 Uhr, ohne nennenswerte Pausen, über den Büchern, um gute Noten zu schreiben können.

Das Wort ‚Stress‘ existierte damals in meinem Wortschatz noch nicht. Dass ich oft mit Erkältungen im Bett lag, ignorierte ich und Verletzungen vom Kampfsport waren für mich Trophäen. Sagen zu können, dass ich 12 Prüfungen in 10 Tagen geschrieben hatte, erfüllte mich mit Stolz und ich erhaschte mir dabei immer ein wenig Mitgefühl von anderen.

Analyse:

Rückblickend betrachtet war mein Studium - war mein Leben hart. Doch als ich mich in diesem sich immer schneller drehenden Hamsterrad befand, bemerkte ich nicht, wie viel Energie mir dadurch geraubt wurde und wie sehr ich damit eigentlich überfordert war.

Eine Erholungsphase von den Strapazen? Fehlanzeige! Nach der letzten Prüfung fuhr ich auf direktem Wege zu einer Firma, um meine Unterschrift unter den Vertrag zu setzen, um dann am Montag darauf meinen neuen Job anzutreten.

Ich gönnte mir - nichts! Weder Spaß, noch Erholung. Ich lebte damals schon ein Leben am Limit, ohne es gemerkt zu haben.



Die Zahl der Burnoutpatienten in jungen Jahren steigt stetig, da kann die Sonne noch so schön scheinen. Also überfordern Sie sich nicht, egal ob Sie Schüler, Student, Arbeitnehmer oder Arbeitgeber sind!

Wenn Sie noch studieren, bzw. noch im Berufsleben stecken sollten, achten Sie

auf Signale wie: häufige Erkältungen, Kopfschmerzen, Tinnitus oder Schwindel und dergleichen. Das sind die Warnlämpchen Ihres Motors. Er möchte Ihnen etwas mitteilen, also ignorieren Sie es nicht einfach, sondern geben acht auf sich und akzeptieren Sie Ihre ganz persönlichen Leistungsgrenzen. Denn wenn Sie Ihren Motor permanent im roten Bereich fahren, ohne den Service machen zu lassen, werden Sie früher oder später einen Motorschaden erleiden!



Trennungen können Leben verändern



80%

Als meine kubanische Freundin mit all meinem Besitz abgehauen war und mich mit einem leeren Konto zurückgelassen hatte, dauerte es ein paar Wochen, bis ich wieder halbwegs klar denken konnte. Diese Phase überbrückte ich, indem ich mehr Zeit im Büro verbrachte und damit, meine Wohnung wieder komplett neu einzurichten. Das dauerte eine ganze Weile, denn Sie hatte nichts, aber auch wirklich rein gar nichts zurückgelassen.

Dass ich nun 12 Stunden pro Tag arbeitete und jeden Abend Schränke zusammenbaute, Spiegel und Bilder an den Wänden anbrachte, schlauchte mich, ohne dass ich es bemerkte. Dass ich nebenberuflich noch meinen Master im Projektmanagement absolvierte, strengte mich zwar ungemein an, aber auch das zog ich, wie alles in meinem Leben, vehement durch, ohne auf mich zu achten.

Dass ich nun keinen feuerspeienden Drachen mehr zu Hause hatte, der mir mein Leben zur Hölle machte, mich schlecht behandelte und mich manipulierte, war hingegen eine große Erleichterung. Machtlos war ich allerdings gegen die Intrigen, die sie bereits während unserer Beziehung unbemerkt eingefädelt hatte. Fast meinen kompletten Freundeskreis sowie einen Großteil meiner Familie hatte sie gegen mich aufgehetzt und belogen, sodass ich auf allen Kanälen blockiert wurde und keinen mehr erreichen konnte. Weder konnte ich meinen Kummer bei meinen Freunden loswerden, noch meine Familie um Hilfe bitten. Ich stand alleine da - so wie sie es geplant hatte.

Wieso sie mir so etwas unfassbar Böses angetan hatte, konnte ich bei aller Empathie nicht nachvollziehen, wollte

aber auch nicht mehr daran denken, denn dann wurde es mir jedes Mal speiübel. Ich lenkte mich einfach durch noch mehr Engagement und Überstunden im Studium bzw. im Büro ab. Monatelang kam ich als Erster und ging als Letzter und arbeite auch Dinge ab, die nicht in mein Aufgabengebiet fielen. Mein Eifer und mein Können blieben meinem Chef nicht verborgen, weshalb er mich für eine bessere Position in unserer Schwesterfirma in Berlin vorschlug.

Meint der das ernst? Das ist ja eine Megachance! Die darf ich mir nicht entgehen lassen.

Die Stelle, die einen Karrieresprung, höheres Gehalt und mehr Einfluss bedeutete, wollte ich nun unbedingt haben und konnte wochenlang an nichts anderes mehr denken. Ich bewarb mich noch am selben Abend per E-Mail. Mein betagter Chef, der mir gegenüber immer wohlwollend war, heiterte mich einmal mehr auf.

„Herr Polder, Sie sind so gut wie eingestellt, machen Sie sich keine Sorgen.“

„Meinen Sie wirklich? Ich bin mir da nicht so sicher. Das ist schon ein großer Karrieresprung.“

„Ja sicher. Und die Endstufe Ihres Gehaltes werden Sie dort nie erreichen, denn wenn die dort sehen, wie Sie arbeiten, werden Sie vorher nochmal befördert.“

Das ist mein Katapult! Ein riesen Schritt nach vorne!

Ein paar Tage später, ich saß gerade mit Flo, einem der wenigen verbliebenden Freunde, auf einer Steintreppe unseres Campus' und genoss die Sonne, als mein Telefon klingelte.

Es war die Schwesterfirma.

Flo war mindestens genauso gespannt wie ich, was sie wohl sagen würden, wenn ich nur endlich ranginge.

Sollte es wirklich sein?