

CHRISTINA  
HILLESHEIM

ENTSPANNT  
STATT  
AUSGEBRANNT



CHRISTINA  
HILLESHEIM

ENTSPANNT  
STATT  
AUSGEBRANNT

25 LEKTIONEN,  
um gelassener  
durchs Leben zu gehen

KOMPLETTMEDIA



Originalausgabe  
1. Auflage 2023  
Verlag Komplet-Media GmbH  
2023, München  
[www.komplett-media.de](http://www.komplett-media.de)  
ISBN: 978-3-8312-0618-6  
Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg  
Korrektorat: Katharina Theml, Wiesbaden  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München  
Layout & Illustrationen: Heike Kmiotek [www.heike-kmiotek.de](http://www.heike-kmiotek.de)  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck & Bindung: COULEURS Print & more, Köln  
Gedruckt in der EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

*Für*  
Henry



# Inhaltsverzeichnis

## Prolog

9



Lektion 1: Bin ich glücklich?	13
Lektion 2: Ich bin ich, und die anderen sind die anderen	21
Lektion 3: Keine Angst vor der Angst	27
Lektion 4: Spiel nicht auf Sicherheit	33
Lektion 5: Du machst Fehler, du bist kein Fehler	39
Lektion 6: Du bist stärker, als du denkst	45
Lektion 7: Heilung braucht Zeit	51
Lektion 8: Auch das wird vorübergehen	57
Lektion 9: Immer schön in Lösungen denken	63
Lektion 10: Nein ist ein ganzer Satz	69
Lektion 11: Eigene Erfahrungen bereichern	75
Lektion 12: Dein Körper weiß Bescheid	79
Lektion 13: Du schaffst das	87
Lektion 14: So erreichst du deine Ziele	93
Lektion 15: Nähe und Distanz	99
Lektion 16: Auch mit kleinen Schritten kommst du ans Ziel	105
Lektion 17: Musst du oder willst du?	111
Lektion 18: Sei immer dort, wo deine Füße sind	119
Lektion 19: Die Kraft der Dankbarkeit	127
Lektion 20: Sei nicht so hart zu dir selbst	135

Lektion 21: Lass los	143
Lektion 22: Die zwei besten Gefühle	149
Lektion 23: Krise oder Chance?	153
Lektion 24: Die Hoffnung stirbt zuletzt	161
Lektion 25: Ohne Tod kein Leben	167



<b>Schlusswort</b>	172
--------------------	-----

<b>Danksagung</b>	176
-------------------	-----

## **Anhang**

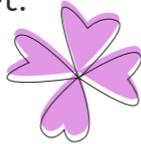
Angebote von Christina	181
Reflexionsfragen	182
Atem-Übungen	184
Antreiber-Test	186
Dankbarkeits-Meditation	194
Mutmachendes Selbstgespräch	200
50 positive Affirmationen	202

<b>Literaturverzeichnis</b>	206
-----------------------------	-----

*Manchmal*  
ruckelt

es etwas,

bevor das Leben in den nächsten  
Gang schaltet.



# Prolog

Bis kurz vorm Sommer 2016 war ich Chefredakteurin bei einem kleinen Verlag in München. Ich hatte in den letzten Jahren einige schwere Trennungen hinter mir, so ziemlich alle meine Freundinnen waren bereits verheiratet und hatten Kinder, und ich fühlte mich verloren und vor allem wahnsinnig einsam.

Auch in meinem Job war ich nicht mehr so richtig glücklich, denn ich hatte immer das nagende Gefühl: Da muss doch noch mehr sein! Soll es das wirklich schon gewesen sein? Ich habe mich aber nie getraut, etwas an meinem Leben zu verändern, aus Angst, dass es am Ende doch nicht klappt. Denn wie heißt es so schön: »Man muss ja auch mal mit dem zufrieden sein, was man hat.«

Ich kann mich noch ziemlich gut an einen Moment Ende 2015 erinnern, als mich ein Freund fragte, ob ich eigentlich glücklich mit meinem Leben sei. Ich antwortete ihm: »Ja, es ist ganz okay!« Und er erwiderte: »Aber das kann doch nicht der Anspruch sein.« Ich muss auch heute noch viel an diesen Satz denken. Denn das kann tatsächlich nicht der Anspruch an mein Leben sein. Zu diesem Zeitpunkt fiel mir, im Nachhinein betrachtet, das erste Mal so richtig auf, dass irgendwas in meinem Leben so ganz und gar nicht stimmte.

Ich hatte große Probleme damit, Nein zu sagen, wenn ich etwas nicht wollte, weil ich ständig ein schlechtes Gewissen hatte. Dass dies nicht unbedingt »normal« ist und

es auch anders geht, war mir aber zum damaligen Zeitpunkt nicht wirklich bewusst.

Meine Gefühle und Bedürfnisse verdrängte ich am Ende so lange, bis mein gesundheitlicher Zustand im August 2016 immer schlimmer wurde. Ich konnte so gut wie gar nicht mehr schlafen, war ständig übermüdet, überreizt, und mir war alles zu viel. Ich hatte fast nur noch negative Gedanken und eigentlich vor fast allem Angst. Vor allem vor meiner eigenen Zukunft. Dazu kam eine fast unerträgliche innere Unruhe und Angespanntheit. Ich fühlte mich wortwörtlich wie kurz vorm Platzen, war verzweifelt, wusste nicht, was mit mir los war. Und das Schlimmste war: Ich dachte, das bleibt jetzt alles so und geht nie wieder weg. Und ich bin auch noch selbst daran schuld.

Denn natürlich habe ich den Fehler zuerst bei mir gesucht, so habe ich es ja schließlich immer gemacht. Denn ich muss doch »einfach nur positiver denken«, und dann wird es mir auch besser gehen. Nur konnte ich genau das leider nicht mehr: positiv denken. Ich wurde auf unbestimmte Zeit mit der Diagnose »Burnout mit generalisierter Angststörung« krank geschrieben, und es folgten drei schlimme Monate, in denen ich fast täglich mit starken Angstzuständen zu kämpfen hatte, die mich tagsüber und auch nachts aus heiterem Himmel überfallen haben. Dann gesellte sich zur Angst irgendwann eine ganz tiefe Schwere und Traurigkeit, die sich nur sehr schwer in Worte fassen lässt. Es war so ein lähmendes und hoffnungsloses Gefühl, und mir war klar: Das kann ich auf keinen Fall lange aushalten. Ich weiß noch, wie ich damals dachte: »So fühlt sich also eine Depression an!«

Und damit war mir auch klar, warum Depressionen so quälend für viele erkrankte Menschen sind. Ich glaube, wenn jemand dieses erdrückende Gefühl nicht selbst erlebt hat, kann er es nicht vollumfänglich in seiner ganzen überwältigenden Intensität und Stärke verstehen. Mein psychischer Zustand hat mir auf jeden Fall eine Heidenangst gemacht. Und ich wusste: »Das ist jetzt wirklich ernst, Christina. Du musst etwas verändern.«

Im November 2016 fand ich dann endlich einen guten Arzt, und ich hatte zum ersten Mal das Gefühl: Endlich ist da jemand, der mir hilft und meine Lage versteht. Ich fasste wieder Mut und fing an, nachzuforschen und darüber zu lesen, wie und warum Ängste und Depressionen eigentlich entstehen können. Ich fing endlich an, mein Leben zu hinterfragen: Bin ich eigentlich glücklich? Und was muss ich ändern, damit ich es bin?

Was dann folgte, war ein langer Weg der Heilung. Mit unglaublich vielen Erkenntnissen und Aha-Momenten. Ich erkannte, dass viel von unserem Stress und unserem Leid hausgemacht ist. Und dass wir es selbst in der Hand haben, unser Leben zu »ent-stressen« und zu mehr Gelassenheit zu finden. Wie das gelingen kann, habe ich in diesem Buch für dich in 25 Lektionen zusammengefasst.

Ich möchte mit diesem Buch allen Menschen Mut machen, die das Gefühl haben, im Hamsterrad gefangen zu sein. Die sich ausgebrannt und gestresst fühlen und sich nach mehr Leichtigkeit sehnen. Es ist unter anderem für Menschen, die in einer ähnlichen Situation stecken wie ich damals.

Ich möchte, dass du erkennst, dass in einer Krise und in einer schwierigen Lebenssituation auch immer etwas Positives stecken kann. Und dass es sich lohnt,

durch diese schwere Zeiten hindurchzugehen, weiterzumachen und nicht aufzugeben. Denn genau dieser steinige und beschwerliche Weg führt uns am Ende zu den schönsten Plätzen im Leben mit einer unglaublich tollen Aussicht. Heute würde ich sagen, dass mein Burnout das Beste war, was mir passieren konnte. (Und ich hätte *niemals* gedacht, dass ich das einmal sagen würde.) Denn es hat mich so viel gelehrt und mich zu meiner Berufung geführt: Menschen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes, glückliches und freies Leben zu begleiten. Ich danke dir von Herzen, dass du mit dem Kauf dieses Buches ein Teil davon bist!

## Lektion 1:

# *Bin ich glücklich?*



»Als ich 5 Jahre alt war, sagte mir meine Mutter immer, dass es das Wichtigste im Leben sei, glücklich zu sein.

Als ich zur Schule ging, fragten sie mich, was ich werden wollte, wenn ich groß bin.

Ich sagte: »Glücklich.« Sie sagten mir, dass ich die Frage nicht verstanden habe, und ich sagte ihnen, dass sie das Leben nicht verstehen.«

JOHN LENNON, BRITISCHER MUSIKER

Bin ich eigentlich glücklich? Bin ich gerade genau dort, wo ich sein will? Führe ich das Leben, das ich aus tiefstem Herzen führen will?

Sei mal ehrlich, wie oft hast du dir diese Fragen schon gestellt? Wenn es dir so geht wie mir vor einigen Jahren, vermutlich nicht sehr oft. Und wie oft fragst du dich, was du anziehen sollst? Na, erwischt? Vermutlich jeden einzelnen Tag, oder?

Ich finde es ziemlich spannend, dass wir uns ganz oft Fragen stellen, deren Antworten so gut wie keinen Einfluss auf unser Leben haben. Wir verbringen unglaublich viel Zeit damit, über Dinge nachzudenken, die eigentlich ziemlich egal sind.

Die Dinge, die jedoch *wirklich* von Bedeutung für unser Leben sind, vor denen laufen wir oft weg. Es ist auch nicht so, als hätten wir keine Antworten auf die wichtigen Lebensfragen. Tief in unserem Inneren kennen wir die Antworten ganz genau, wir wollen sie nur oft nicht hören. Denn dann wird's unbequem. Dann müssten wir nämlich etwas ändern und aus unserer Komfortzone heraus. Und das machen wir Menschen bekanntlich nicht so gern. Wir sind so gestrickt, dass wir unangenehme Situationen gern vermeiden. Dabei ist diese Fähigkeit im Leben unglaublich wichtig: Kurzfristig Leid aushalten zu können, um langfristig Leid zu vermeiden.

Wir machen es aber genau umgekehrt: Wir vermeiden kurzfristiges Leid und nehmen damit langfristig ein unglückliches Leben in Kauf. Viele von uns würden keine zehn Meter in unbequemen Schuhen laufen, aber ein unbequemes Leben führen manche jahre- oder sogar jahrzehntelang. Was für zu enge Schuhe gilt, gilt aber auch für unser Leben: Wenn es wehtut, dann passt

etwas nicht! Wie finde ich aber nun heraus, was ich wirklich will und was mir wirklich wichtig im Leben ist? Zwei Dinge, die mir damals geholfen haben und die ich dir dazu weitergeben kann, sind:

## Verbringe Zeit allein

Das Alleinsein fiel mir lange Zeit meines Lebens sehr schwer. Schon als Kind habe ich mich schnell gelangweilt und habe es gehasst, allein zu sein. Ich war immer lieber mitten im Trubel, hatte ständig Leute um mich. Das habe ich auch als Jugendliche und junge Erwachsene so fortgeführt. Und das artete in einen ziemlichen Freizeitstress aus. Ich hatte fast jeden Abend Termine zum Essen, fürs Kino oder für eine Veranstaltung. Ich wollte immer »irgendwas erleben«. Hauptsache, nicht allein zu Hause sein. Denn dann wäre mir sicher viel eher klar geworden, wie einsam und verloren ich mich eigentlich fühlte. Wenn man ein Leben im Einklang und in Balance mit sich selbst führen will, muss man sich zuerst einmal selbst kennenlernen. Und man lernt sich nicht kennen, wenn man so gut wie nie allein ist und keine Zeit mit sich selbst verbringt. Deshalb ist dieser Tipp so unglaublich wertvoll.

Heute bin ich sehr gern allein. Ich sitze im Park, im Café oder gehe in die Stadt. Alles Dinge, die ich früher nie getan hätte. Ich dachte immer: »Ist ja peinlich, wenn ich dort allein sitze, was denken denn die Leute dann?!« Heute gebe ich nicht mehr so viel darauf, was die anderen denken könnten. Ich tue das, was sich für mich richtig anfühlt. Auch wenn das heißt, dass es andere manchmal nicht verstehen – das müssen sie auch gar nicht. Denn soll ich dir mal ein Geheimnis verraten?

Die Gedanken und Sorgen der anderen Menschen drehen sich nicht etwa um dich, sondern meistens um sie selbst. Mach dir also nicht so viele Gedanken, ob andere dich mögen, denn die meisten mögen sich noch nicht einmal selbst!

## Folge der Freude

Für Kinder ist es ganz natürlich, ihrer Freude zu folgen und das zu tun, was sie glücklich macht. Wir Erwachsenen haben das meistens im Lauf unseres Lebens verlernt. Würde man mich nach den wichtigsten Eigenschaften fragen, die ein Mensch für ein glückliches Leben braucht, wäre die Begeisterungsfähigkeit ganz vorn mit dabei. Ich selbst kann mich sehr begeistern. So war ich schon als Kind. Ich kann mich ganz arg über Dinge freuen und mich in irgendwas hineinträumen. Das äußerte sich dann so, dass ich meine halbe Jugend mit Take That und Robbie Williams verbracht und zahlreiche Konzerte gesehen habe und mich über Jahre hinweg unendlich in meinen damaligen Skilehrer verknallt hatte. Auch heute bin ich immer noch sehr schnell Feuer und Flamme für etwas. So sitze ich oft mehrere Stunden am Stück an meinem Schreibtisch und schreibe zum Beispiel an diesem Buch – ohne etwas zu essen, zu trinken oder mich in eine andere Position zu setzen. Was im Übrigen – auch rückerntechnisch – nicht immer zu empfehlen ist. :-)

Aber grundsätzlich ist Begeisterungsfähigkeit etwas ganz Tolles. Denn die Fähigkeit zur Begeisterung zeigt uns, was uns wirklich wichtig im Leben ist und wo unsere Leidenschaft liegt. Ja, manchmal ist das vielleicht auch ein »verrücktes« Hobby, in das wir uns flüchten. Und vielleicht ist es auch manchmal etwas übertrieben.

»Christina, du darfst dich da nicht so reinsteigern!« ist ein Satz, den ich in den letzten 40 Jahren meines Lebens sehr, sehr oft gehört habe. Dieses »Reinsteigern« ist sehr negativ behaftet, hat aber auch viele positive Seiten: zum Beispiel, wenn wir das Hineinsteigern für gute und sinnvolle Dinge nutzen, die uns Freude bereiten und uns weiterbringen.

Ich möchte dich mit dieser ersten Lektion dazu animieren, einmal genau hinzusehen: Was begeistert denn dich in deinem Leben? Wovon könntest du ununterbrochen sprechen? Was lässt dich den ganzen Tag lächeln und vor Freude hüpfen? Vergiss nicht, diese Dinge in dein Leben einzubauen, denn sie sind wichtig. Lade dein Leben nicht zu viel mit Arbeit, Plänen und Todos voll, sodass am Ende keine Zeit mehr bleibt für die Dinge, die dich begeistern und dich lebendig fühlen lassen. Und zwar dich ganz persönlich. Denn vieles tun wir auch deshalb, weil wir uns zu viel an den anderen orientieren und zu wenig an uns selbst.

Ich war neulich recht überrascht über eine Aussage meiner Freundin, bis ich dann gemerkt habe, dass ich im Prinzip oft ganz genauso denke. Es ging darum, ob wir uns ein zweites Kind wünschen (meine Freundin und ich sind beide Mamas von einem Kleinkind). Und dann meinte sie: »Sag mir, wenn ihr euch entschieden habt, ob ihr noch eines bekommen wollt. Dann überlege ich auch noch mal!« Ist doch witzig, oder? Warum brauchen wir andere, um herauszufinden, was für UNSER Leben richtig ist? Wir orientieren uns unglaublich oft an anderen und versuchen dann, es genauso zu machen wie sie.

Ich habe kürzlich ein wundervolles Zitat im Buch »101 Essays, die dein Leben verändern werden« von

Brianna West gelesen: »Ein großer Teil unserer inneren Zerrissenheit beruht darauf, dass wir nicht das Leben führen, das wir uns eigentlich wünschen, weil wir ein inneres Narrativ dessen akzeptiert haben, was ›normal‹ und ›ideale‹ ist.« Die Antworten, was für dein Leben richtig und wichtig ist, findest du niemals bei den anderen, sondern immer nur bei dir selbst. Hier sind noch ein paar Tipps, die mir dabei geholfen haben, meine eigene Lebensvision und meinen Sinn im Leben zu finden, vielleicht regen sie dich ja auch zum Nachdenken an:

 *Alltags-Tipp*  
Lass dir Zeit

Eine Lebensvision ist oft etwas, das sich erst langsam entfaltet und entwickelt. Nimm den Druck und die Erwartung raus, dass dir dein Lebenssinn bereits heute vollkommen klar sein muss. Lass dir Zeit, deine Berufung zu finden – vielleicht findet sie dich sogar. Oftmals verändert sich unser Warum und unser Sinn im Lauf des Lebens mehrmals, und auch das ist völlig okay.

 *Alltags-Tipp*  
Finde deine Leidenschaft

Was macht dir in deinem Leben richtig Spaß? Wo liegt deine Leidenschaft? Nimm dir regelmäßig Zeit, mehr nach innen zu blicken und dich mit dir selbst zu verbinden. Was willst du wirklich? Welche Wünsche und Bedürfnisse kommen hoch, wenn du mit dir allein bist? Wenn du jetzt nicht so

richtig weißt, was dir Spaß macht, schau einfach mal in deine Kindheit zurück. Was hat dir als Kind am allermeisten Spaß gemacht? Was wolltest du werden, wenn du groß bist? Wovon hast du damals geträumt? Als Kinder wussten wir meist sofort, was uns Spaß macht, da wir viel mehr mit unseren Wünschen und unserem Herzen verbunden waren, als Erwachsene es sind.



### *Alltags-Tipp*

#### Stelle dir ein zweites Leben vor

Stell dir vor, du dürftest ein zweites Leben leben. Welches Leben würdest du wählen? Wo würdest du leben? Mit wem? Welchen Beruf hättest du, und was würdest du den ganzen Tag tun? Wenn wir uns ein zweites Leben vorstellen, ist es oft einfacher für uns, unseren wahren Wünschen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, weil wir uns so mehr trauen. Wir haben keine Angst, groß zu träumen, weil wir mit diesem zweiten Leben ein bisschen mehr »Distanz« zu unserem derzeitigen Leben schaffen und uns so selbst nicht so viele Grenzen auferlegen. Probiere es einfach mal aus!

Dieses Kapitel möchte ich mit einem wundervollen Gedanken aus dem Buch »The Comfort Book« von Matt Haig beenden, und ich hoffe, er inspiriert dich, auf dein Herz zu hören: »Es ist okay, etwas aus buchstäblich keinem anderen Grund zu mögen als dem, dass du es magst, und nicht etwa, weil es cool ist oder intelligent oder weil andere es mögen.« Weitere Reflexionsfragen, um dich selbst besser kennenzulernen, findest du am Ende des Buches im Anhang.

