

Die Chance in der Krise erkennen und nutzen

Burn-out überwinden

FÜR
DUMMIES[®]

Auf einen Blick:

- Warnsignale erkennen und verstehen
- Wirksame Entspannungstechniken erlernen
- Selbst einen Weg aus der Erschöpfung finden
- Professionelle Unterstützung suchen

Adrian Urban



Burn-out überwinden für Dummies – Schummelseite

Burn-out: Die wichtigsten Symptome

Von einem Burn-out spricht man, wenn dauerhafte berufliche (oder private) Belastungen zu einem längerfristigen Erschöpfungszustand führen.

Einige Eigenschaften erhöhen die Gefahr einer Burn-out-Entwicklung:

- ✓ Übermäßige Leistungsorientierung
- ✓ Idealistische Erwartungen, die im Arbeitsalltag enttäuscht werden
- ✓ Perfektionistische Ansprüche an sich selbst (und an andere Menschen)
- ✓ Probleme mit Abgrenzung und einer Umsetzung der eigenen Bedürfnisse
- ✓ Tendenz zur Selbstüberforderung
- ✓ Neigung, äußeren Druck, etwa im Beruf, durch inneren Druck weiter zu verstärken
- ✓ Grundsatz, sich nur dann zu akzeptieren und zu loben, wenn alle aktuellen Herausforderungen bewältigt worden sind
- ✓ Verzicht auf angenehme Aktivitäten und Erholung in dauerhaft stressigen Lebenslagen
- ✓ Tendenz, sich selbst zu bestrafen, wenn die Leistungen hinter den eigenen Erwartungen zurückbleiben

Normalerweise gilt, dass umso mehr Lebensbereiche beeinträchtigt werden, je länger eine starke Burn-out-Krise dauert. Dazu gehören unter anderem die Symptome dieser Liste:

- ✓ **Psychisch:** Depression, Ängste, Konzentrationsprobleme, niedriges Selbstwertgefühl, Eindruck, ständig unter Druck zu stehen, häufige Grübeleien
- ✓ **Emotional:** anhaltende Unzufriedenheit mit sich selbst; Probleme, sich und anderen Menschen mit Geduld und Respekt zu begegnen; wachsende Abstumpfung, Verbitterung und Verzweiflung; Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, ohne sie verlassen zu können
- ✓ **Körperlich:** Schwierigkeiten mit Erholung und Entspannung, Mobilisieren der Reserven bis zur völligen Erschöpfung, übermäßige Erregung des vegetativen Nervensystems ohne wirksamen Ausgleich, Schlafstörungen durch chronischen Stress, erhöhte Infektionsanfälligkeit, psychosomatische Erkrankungen wie Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen
- ✓ **Arbeit, Kollegen, Vorgesetzte und Kunden:** Verlust des Interesses am Job; Neigung, Menschen wie lästige Objekte zu behandeln; Tendenz, alles lieber selbst zu erledigen, anstatt die Mitarbeiter um Hilfe zu bitten; Unfähigkeit, die eigenen Grenzen zu erkennen und sie im Beruf zu berücksichtigen
- ✓ **Freunde und Familie:** Verringerung des Einfühlungsvermögens, sozialer Rückzug, Aggressionen, Probleme mit einer konstruktiven Bewältigung von Konflikten

Burn-out überwinden für Dummies – Schummelseite

Wege aus der Burn-out-Krise

Viele Ideen, die ich in diesem Buch ausführlich darstelle, können Betroffenen helfen, mittel- bis langfristig aus einer Burn-out-Sackgasse herauszufinden. Einige Beispiele:

- ✓ Veränderung von stressverstärkenden Einstellungen und Glaubenssätzen in eine konstruktivere Richtung
- ✓ Erhöhung der Selbstakzeptanz und der eigenen Zufriedenheit, auch und gerade in schwierigen Lebenssituationen
- ✓ Fehlertoleranz gegenüber sich selbst und im Verhältnis zu anderen Menschen, Abbau von perfektionistischen Erwartungen
- ✓ Bitte um ehrliche, gegebenenfalls kritische Rückmeldungen durch Angehörige oder Kollegen
- ✓ Besseres Organisations- und Zeitmanagement, selbstbestimmteres Arbeiten
- ✓ Erfolgreiche Wahrnehmung und Umsetzung der eigenen Wünsche und Grenzen, auch im Beruf
- ✓ Netzwerkbildung und gegenseitige kollegiale Unterstützung, Hilfe durch eine angemessene Delegation von Arbeitsaufgaben
- ✓ Ausbau der individuellen Kraftquellen, etwa Gespräche mit den Angehörigen, Hobbys, Sport oder genussvolle Aktivitäten
- ✓ Regelmäßige Entspannung im Alltag, Erlebnisübungen zur Konzentration auf das »Hier und Jetzt«
- ✓ Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, Beratung durch einen Coach oder, bei massiven Problemen, professionelle Unterstützung im Rahmen einer ambulanten oder stationären Psychotherapie

Regelmäßige Entspannung nach einem Verfahren, das Ihnen zusagt, zum Beispiel Autogenes Training, Yoga, Fantasiereisen oder Meditation, ist besonders sinnvoll, um einem Burn-out vorzubeugen oder die Ausbrennsymptome abzubauen. Hier die wichtigsten Vorteile:

- ✓ Dem stressbedingten Dauererregungszustand wird systematisch Erholung entgegengesetzt, was sich unter anderem positiv auf der Ebene des vegetativen Nervensystems auswirkt.
- ✓ Der Bezug zum eigenen Körper verbessert sich mit der Zeit ebenso wie der Zugang zu den eigenen Gefühlen.
- ✓ Somatische Stresssymptome wie Verspannung, Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen bilden sich langsam zurück.
- ✓ Die Lebenslust, die Freude am Genießen und die Fähigkeit, mit einer akzeptierenden Grundhaltung in sich selbst zu ruhen, können sich mittel- bis langfristig deutlich verstärken.
- ✓ Wenn es Ihnen in weniger stressigen Lebenssituationen gelingt, Entspannung zum festen Bestandteil Ihres Alltags zu machen, haben Sie gute Chancen, chronischen Stress wirksam auszugleichen.
- ✓ Sobald Ihr Körper-Seele-System die Entspannungsreaktion automatisiert hat, erleben Sie das Erholungsgefühl, regelmäßiges Üben vorausgesetzt, schon nach wenigen Minuten.

Meistens dauert es zumindest einige Monate, bis die Ausbrennsymptome wirklich zurückgehen. Sich selbst mit Geduld und Freundlichkeit zu begegnen ist die beste Grundlage für den Weg aus der Krise.



Burn-out überwinden für Dummies

Adrian Urban

***Burn-out überwinden
für Dummies***

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

© 2014 Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © iStock, eyewave
Korrektur: Frauke Wilkens, München
Satz: SPi Global, Chennai

Print ISBN: 978-3-527-71006-5

Cartoons im Überblick

Christian Kalkert



Seite 25



Seite 105



Seite 167



Seite 225



Seite 267



Seite 327

Über den Autor

Adrian Urban ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Seit seiner Ausbildung in Verhaltenstherapie hat er Kinder, Jugendliche und Erwachsene behandelt. Er arbeitet in einer Berliner Gemeinschaftspraxis. Neben journalistischen Tätigkeiten und der Arbeit als Lektor veröffentlichte Adrian Urban bis heute zwölf Sachbücher zu psychologischen, pädagogischen und psychotherapeutischen Themen. Bei Wiley-VCH erschienen zuletzt *Psychotherapie für Dummies* und *Ein besseres Gedächtnis für Dummies*.

Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	19
Törichte Annahmen über den Leser	19
Was Sie nicht lesen müssen	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
Teil I: Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen	20
Teil II: Vorbeugen ist besser als heilen	21
Teil III: Wirksame Entspannungs- und Meditationsverfahren	21
Teil IV: Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden	21
Teil V: Professionelle Unterstützung suchen	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23

Teil I

Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen **25**

Kapitel 1

Akuter Stress: Der Sinn der Sache **27**

Die Themen dieses Buches im Überblick	27
Wie entsteht ein Burn-out?	27
Selbsthilfemaßnahmen und professionelle Unterstützung	28
Was ist Stress?	29
Kurze und verlängerte Aufmerksamkeitsreaktionen	29
Was Akutstress im Körper bewirkt	30
Aufmerksamkeits- oder Alarmreaktion?	31
Wie sich die Erregungsreaktion zurückbildet	32
Kontrolle und Kontrollverlust	33
Stress und Evolution	36
Archaische Reaktionsmuster	36
Moderne Probleme im alten Reaktionskorsett	36
Alarmreaktionen bei Tieren und Menschen	40
Positiver und negativer Stress	42

Kapitel 2

Auswirkungen chronischer Stressbelastung **45**

Wie Ihr Körper auf Dauerstress reagiert	45
Das Widerstandsstadium bei chronischem Stress	45
Dauerstress: Das Erschöpfungsstadium	48
»Arbeitgeber-« und »arbeitnehmerfreundliche« Krankheitsverläufe	49

Chronischer Stress und das Gefühlsleben	51
Was bei Stress im Gehirn passiert	51
Emotional bedeutende Ereignisse und die Erinnerung	52
Wann gefühlsbetonte Erinnerungen zum Problem werden	53
Stressverstärkende Gedanken	54
Ängstigende Überlegungen	55
Gedanken, die Depressionen fördern	55
Kapitel 3	
Dauerstress und Persönlichkeitsmerkmale	59
Unterschiede im Umgang mit Belastungen	59
Vorgeburtliche Prägungen und die Reaktion auf Stress	60
Sichere und unsichere Eltern-Kind-Bindungen	60
Robustheit und Verwundbarkeit im Umgang mit Stressfaktoren	62
Andere Charaktermerkmale, die vor Dauerstress schützen	63
Stressverstärkende Persönlichkeitsfaktoren	65
Männer und Frauen im Dauerstress	67
Geschlechtsunterschiede beim Burn-out-Syndrom	67
Warum nicht alle Gestressten eine Burn-out-Krise erleben	68
Persönliche Ressourcen: Hilfe bei der Stressbewältigung	69
Nur noch Arbeit?	70
Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung	71
Kapitel 4	
Stressige Zeiten	77
Stressfaktoren in der heutigen Arbeitswelt	77
Zunahme von seelischen Problemen im Beruf	77
Veränderungen der Arbeitswelt	78
Berufliche Anforderungen in der globalisierten Welt: Flexibilität statt Sicherheit	79
Gesunde und weniger gesunde Bewältigungsmodelle	84
»Mehr desselben« als untaugliche Stressbewältigungsstrategie	85
Alternativen finden	85
Auswirkungen beruflicher Probleme auf das Privatleben	87
Kapitel 5	
Problematische Entwicklungen	89
Im Hamsterrad: Vom Akutstress zum Burn-out-Syndrom	89
In der Sackgasse	89
Wege ins Burn-out-Syndrom: Das Phasenmodell von Matthias Burisch	90
Wie ein Burn-out gesunde Lebensbereiche beeinträchtigen kann	99
Schwierigkeiten durch Erschöpfung und Gefühlsverarmung	99
Probleme durch familiäre Dauerkonflikte, Jammern und sozialen Rückzug	100

Teil II	
<i>Vorbeugen ist besser als heilen</i>	105
Kapitel 6	
<i>Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen beachten</i>	107
Bedürfnisse und Grenzen beachten	107
Mit Angehörigen über seelische Schwierigkeiten sprechen	110
Ideen für konstruktive Problemgespräche	111
Menschen sind keine Roboter	112
Perfektionismus schadet, Fehlertoleranz hilft	113
Wichtige Lebenseinstellungen	114
Konstruktive und destruktive Wertesysteme	115
Lebenseinstellungen und Werte prüfen	115
Gegengewichte zum chronischen Stress aufbauen	117
Selbsthilfe-Ideen zum Ausstieg aus den ersten Burn-out-Phasen	118
Erste Warnsymptome berücksichtigen	118
Reduziertes Engagement: Ideen zur Bewältigung der Schwierigkeiten	119
Der eigenen Intuition vertrauen	119
Unbewusste Informationen oder selbsterfüllende Prophezeiung?	120
Kapitel 7	
<i>Arbeitsanforderungen besser bewältigen</i>	123
Die eigenen Kräfte berücksichtigen	124
Die unterschiedlichen Aktivitätsmuster von »Eulen« und »Lerchen«	124
Die Auswirkungen von Nachtschichten und Schichtwechsell	124
Den eigenen Biorhythmus herausfinden	125
Mit kleinen Schritten zu großen Zielen	127
Kleine Verbesserungen wahrnehmen	128
Effektives Zeit- und Energiemanagement	129
Prioritäten setzen und dabei die eigenen Kräfte berücksichtigen	130
Andere organisatorische Verbesserungsvorschläge	131
Wirksame Maßnahmen gegen die Neigung zur Aufschieberitis	133
Parallelbelastungen vermindern	136
Auswirkungen einer Erschöpfungsdepression auf das Unternehmen	137
Auf dem Weg zu gesünderen Organisationsstrukturen	138
Unterstützung suchen, Arbeit delegieren	143
Höher, schneller, weiter: Zweifelhafte Vorbilder	143
Um ehrliche Rückmeldungen bitten	144
Probleme mit offener Kritik am Arbeitsplatz	144
Kapitel 8	
<i>Stressausgleich im Alltag</i>	147
Private Quellen: Liebe, Freundschaft, Freizeit	147
Angenehme Erfahrungen reaktivieren	147

Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen	150
Konzentration auf angenehme Lebensereignisse	152
Mit verbundenen Augen die Welt beobachten	154
Gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf	155
Ernährungsfragen	155
Bewegung und Sport	158
Trotz Stressbelastung besser schlafen	160
Umgang mit Alkohol und anderen »Entlastungsdrogen«	162
Moderne Suchtprobleme	162
Das Leben genießen: Pausen und andere Selbstbelohnungen	165

Teil III

Wirksame Entspannungs- und Meditationsverfahren 167

Kapitel 9

Entspannung als »Kleiner Urlaub zwischendurch« 169

Wie der Körper auf Entspannung reagiert	169
»Relaxen« ist nicht gleich Entspannung	170
Entspannung kann man nicht erzwingen	170
Ist Entspannung messbar?	172
»Flow«-Erfahrungen im Alpha-Gehirnwellenbereich	173
Erholsame Trancezustände	173
Viele Wege führen zum Ziel	174
Entspannung als automatisierte Reaktion	174
Passive Entspannungstechniken	175
Konzentration auf schöne akustische Erlebnisse	175
Passive Entspannungsvarianten	176
Fantasiereisen	177
Hypnotherapie	180
Meditation	181
Erholung und kleine Bewegungen: Aktivere Entspannungsansätze	184
Bewegungsorientierte Entspannungsmethoden: Eine gute Gruppe finden	186

Kapitel 10

Bewährte Entspannungsmethoden 189

Progressive Muskelentspannung (PMR)	189
Aufeinander aufbauende Übungen	189
Sind Sie bereit, sich zu entspannen?	191
Übung 1: Einstieg in die Entspannung, Konzentration auf Hände und Arme	191
Rücknahme: Sicher in die Alltagswirklichkeit zurückkehren	192
Übung 2: Entspannen Sie Ihr Gesicht	193
Übung 3: Vom Hals bis zu den Füßen	194

Autogenes Training (AT)	195
Schalten Sie den Stress ab	196
Übung 1: Spüren Sie die Ruhe in Ihrem Körper	196
Übung 2: Spüren Sie die Schwere Ihrer Arme und Beine	198
Übung 3: Lassen Sie die Wärme strömen	199
Finden Sie Ihren Ort der Ruhe	201
Fernöstliche Meditationsübungen	203
Die buddhistische Vipassana-Meditation	203
Kapitel 11	
<i>Entspannungstechniken: Probleme erfolgreich bewältigen</i>	211
Schwierigkeiten bei der Entspannung und Tipps zur Problembewältigung	211
Welche Entspannungsübung ist angemessen?	212
Einschlafprobleme und Schwierigkeiten mit der Übungsposition	213
Unklare oder unangenehme Körperwahrnehmungen	214
Innere und äußere Ablenkungen	217
Regelmäßigkeit und Integration in den Alltag	221
Realistisches Maß der Entspannungsansprüche	221
Angemessene Planung	221
Motivation durch Kurse	222
Urlaub und Entspannung	222
Wann wird Entspannung problematisch?	223
Ungünstige Eigenschaften	223
Teil IV	
<i>Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden</i>	225
Kapitel 12	
<i>Gesünderer Umgang mit beruflichen Problemen</i>	227
Ideen zum Ausstieg aus den Burn-out-Phasen	227
Emotionale Reaktionen: Vorschläge zur Bewältigung der Probleme	228
Leistungsabbau und Persönlichkeitsveränderungen: Ideen zum Problem- ausstieg	229
Gegenmaßnahmen zu Verflachung und Zynismus	230
Massive psychosomatische Reaktionen: Vorschläge zur Bewältigung der Probleme	230
Verzweiflung und totale Erschöpfung: Was hilft?	231
Chronischen Arbeitsstress bewältigen	231
Lehrer und andere sozialpädagogische Berufe	232
Erzieher und Sozialpädagogen	234
Burn-out-Bewältigung bei Ärzten oder Krankenpflegern	234
Burn-out bei Führungskräften	236
Bürotätigkeiten: Krisen und Lösungsvorschläge	239

Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten entschärfen	240
Burn-out: Wie sag ich's meinem Chef?	242
Gegen Mobbing vorgehen	243
Die erste Mobbingphase	244
Die zweite Mobbingphase	245
Die dritte Mobbingphase	246
Kapitel 13	
<i>Sich und anderen guttun</i>	247
Selbstzerstörerische Gedanken abbauen	247
Hartnäckige Grübeleien	248
Die Gedankenstopp-Technik	248
Die Idee der »unerledigten Geschäfte«	252
Verschiedene Wege der Bedürfnisbefriedigung	252
Unterdrückte Wünsche: Risiken und Nebenwirkungen	252
Keine Panik – Selbsthilfe bei akuten Stressreaktionen	254
Beziehungsprobleme und private Krisen bewältigen	256
Schwierigkeiten in der Partnerschaft	257
Wenn der Druck langsam nachlässt: Nebenwirkungen im Privatleben	259
Konstruktiv streiten	261
Alleinsein und Gesundheit	265
Teil V	
<i>Professionelle Unterstützung suchen</i>	267
Kapitel 14	
<i>An den Grenzen der eigenen Kraft</i>	269
Symptome, bei denen professionelle Hilfe sinnvoll wäre	269
Selbsthilfegruppen als Anlaufstelle	270
Organisationsform, Zielsetzung und Förderung	271
Chancen und Grenzen	271
Depression, Ängste und Dauererschöpfung: Chancen durch Psychotherapie	272
Symptome einer Depression	272
Burn-out und Angststörungen	273
Gefährliche Krisen und psychiatrische Hilfe	274
Erhöhtes Selbstmordrisiko	274
Wahnsymptome	275
Kapitel 15	
<i>Medizinische und therapeutische Begleitung</i>	277
Arztbesuche und Medikamente	277
Fachärzte und ihre Qualifikationen	277
Vor- und Nachteile von Psychopharmaka	279

Ambulante Psychotherapien	281
Wer darf Psychotherapie anbieten?	281
Kassenfinanzierte ambulante Behandlungen	282
Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Therapie	282
Verhaltenstherapie (VT)	284
Kassenfinanzierte Behandlungen im Vergleich	286
Von den Probestunden bis zur Therapiebewilligung	286
Kombinierte Therapieverfahren und Kassenfinanzierung	288
Gespräche mit einem Heilpraktiker und Beratung durch einen Coach	288
Heilpraktikerbehandlungen	289
Hilfe durch einen Coach	289
Kuren und andere stationäre Psychotherapien	291
Rehabilitationsbehandlungen	291
Stationäre Psychotherapien	292
Vor- und Nachteile von Rehakuren und stationären Psychotherapien	293

Kapitel 16

Stressabbau durch Achtsamkeit und Akzeptanz:

Hilfreiche Gruppenangebote **295**

Wie die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion entstand	296
Was Achtsamkeit bedeutet	297
Achtsamkeit und Selbstakzeptanz	298
Achtsamkeit ist nicht das Gleiche wie Entspannung	298
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion in der Praxis	299
Wie ein MBSR-Kurs den Umgang mit Stress beeinflusst	299
Wer MBSR-Kurse anbieten darf und was sie kosten	300
Achtsamkeitsbasierte Kurse für »härtere Fälle«	301
Ablauf eines MBSR-Kurses	302
Das Programm eines achtwöchigen MBSR-Kurses	302
MBSR-Achtsamkeitsübungen zum Ausprobieren	304
Die Rosinenübung	304
Eine Drei-Minuten-Atemübung: Der »Breathing-Space«	305
Der Body Scan: Gelassene Körperwahrnehmung und Selbstakzeptanz	306
Einige kurze Achtsamkeitsübungen für den Alltag	309

Kapitel 17

Aufbruch zu neuen Ufern **311**

Wenn der Schmerz langsam nachlässt	311
Hinweise auf eine positive Entwicklung	311
Selbsteinschätzungen vergleichen	312
Was Burn-out-Betroffenen am meisten geholfen hat	313
Ein besseres Selbstwertgefühl	313
Bedürfnisse und Grenzen deutlich machen	314

Gelassener durch den Berufsalltag	315
Trotz Mobbing zurück in den Beruf	316
Lebensängste abbauen	318
Maßnahmen gegen Austrocknen und Bevormundung	319
Ein besseres Betriebsklima schaffen	321
Die eigene Vergangenheit bewältigen	323
Dem Leben einen neuen Sinn geben	325
Ihre persönliche Bilanz	326
Teil VI	
Der Top-Ten-Teil	327
Kapitel 18	
Selbsthilfegruppen und Fachkliniken – eine Auswahl	329
Mehr als zehn Adressen und Links von Selbsthilfegruppen	329
Zehn Adressen von Fachkliniken	330
Kapitel 19	
Zehn ungesunde und gesunde Grundsätze	333
Ungesunde Einstellungen	333
Gesunde Einstellungen	333
Kapitel 20	
Zehn Tipps zur Vorbeugung	335
Kapitel 21	
Zehn Fragen, die Ihnen zeigen, ob Sie burn-out-gefährdet sind	337
Stichwortverzeichnis	339

Einführung

Immer mehr Menschen leiden unter einer Burn-out-Krise, im Beruf und im Privatleben. Die häufigsten Ursachen der Probleme und verschiedene Wege, die aus der Sackgasse herausführen können, werden in diesem Buch dargestellt.

Über dieses Buch

In diesem Buch erläutere ich die Hintergründe für berufliche und private Burn-out-Entwicklungen. Sie erfahren, wie Sie einen Weg aus der Krise finden können. Zahlreiche praxisorientierte Übungen aus den Bereichen Arbeitsorganisation, Stressbewältigung und Entspannung begleiten Sie dabei. Immer wieder kommen Patienten, die vom Ausbrennen betroffen waren, zu Wort und berichten, wovon sie am meisten profitiert haben. Neben wirksamen Selbsthilfemaßnahmen geht es auch um die Frage, wann eine Burn-out-Krise so massiv ist, dass sich professionelle Unterstützung empfiehlt, vom Besuch eines Coaches bis zur Psychotherapie.

Konventionen in diesem Buch

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich darauf verzichtet, »Partnerinnen und Partner« (oder »Patientinnen und Patienten«, »Therapeutinnen und Therapeuten«) zu schreiben. Normalerweise verwende ich nur die männliche Form und hoffe sehr, dass sich meine Leserinnen ebenfalls angesprochen fühlen.

Die Fallgeschichten von Burn-out-Betroffenen sind als grau unterlegte Kästen formatiert.

Törichte Annahmen über den Leser

Vielleicht irre ich mich, aber ich bin beim Schreiben von *Burn-out überwinden für Dummies* davon ausgegangen, dass Sie selbst Erfahrungen mit dem Thema »Ausbrennen in Beruf und Freizeit« gemacht haben und einen angemessenen Weg finden wollen, um aus der Krise herauszukommen.

Andere Menschen, die das Buch kaufen, haben vielleicht Freunde oder Verwandte, die unter einer Burn-out-Krise leiden, und möchten ihnen beistehen oder sich umfassend über das Thema informieren.

Die Lektüre erfordert keine Vorkenntnisse. Viele Übungen sollen Sie oder Ihre Angehörigen dabei unterstützen, Burn-out-Tendenzen zu erkennen und wirksame Gegenmaßnahmen einzuleiten, von der Selbsthilfe bis zur Psychotherapie.

Was Sie nicht lesen müssen

Einige Abschnitte dieses Buches dienen der Vertiefung. Sie können sie beim Lesen überspringen, falls Sie eher praxisorientierte Anleitungen zur Burn-out-Bewältigung suchen als den theoretischen Hintergrund.



Diese Abschnitte beschreiben meistens Theorien, aktuelle Forschungsergebnisse und medizinische Grundlagen einer Burn-out-Krise.

Manche Absätze verweisen auf Themen, die bereits an anderer Stelle dargestellt wurden. Wenn Sie das Buch von vorn bis hinten durchlesen, können Sie diese Abschnitte ignorieren.



Sollten Sie das Buch als Nachschlagewerk verwenden, empfiehlt es sich, diese Ausführungen nicht zu überspringen. Sie erinnern an das, was ich zuvor an anderer Stelle beschrieben habe.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Sie können *Burn-out überwinden für Dummies* zum Nachschlagen verwenden, je nachdem, welche Abschnitte Sie spannend finden und welche Themen Sie gerne vertiefen möchten.

Sie müssen das Buch also nicht von vorn bis hinten durcharbeiten. Fremd- und Fachwörter erkläre ich Ihnen, wo sie verwendet werden. Da die sechs Teile des Buches nicht aufeinander aufbauen, lassen Sie sich bei der Lektüre am besten von Ihren Interessen leiten. Beim Vor- und Zurückblättern hilft Ihnen neben dem Inhaltsverzeichnis auch das ausführliche Stichwortverzeichnis.

Teil I: Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen

Nach einem Überblick zu den Kapiteln von *Burn-out überwinden für Dummies* stelle ich die Hintergründe der Probleme dar, die unter ungünstigen Bedingungen in eine Burn-out-Krise führen können. Zunächst geht es um akute Stresserfahrungen im Alltag und Beruf, um den Sinn und die wissenschaftliche Bedeutung solcher Erregungsreaktionen.

Anschließend beschreibe ich die wichtigsten Faktoren, durch die aus akutem Stress eine ungesunde chronische Belastung entstehen kann. Neben körperlichen Aspekten, die auf eine beginnende Burn-out-Problematik hinweisen, stehen Gedanken, Einstellungen und Gefühle im Mittelpunkt, die eine solche Krise verringern oder verschärfen können. Die Auswirkungen massiver beruflicher Anforderungen auf das Privatleben stelle ich Ihnen ebenfalls vor.

Ein bewährtes Burn-out-Phasenmodell und ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung können Ihnen dabei helfen, Ihr Risiko, irgendwann auszubrennen, und Ihre persönlichen Schutzfaktoren zu erkennen.

Teil II: Vorbeugen ist besser als heilen

Der zweite Teil von *Burn-out überwinden für Dummies* befasst sich mit vorbeugenden Maßnahmen gegen einen Burn-out. Zu Beginn stelle ich Ihnen einige Ideen vor, durch die Sie sich selbst stärken und die Dauerstressempfindungen verringern können.

Danach mache ich Vorschläge zu einer besseren Arbeitsorganisation und einer Berücksichtigung der Energie, über die Sie derzeit verfügen. Ein weiteres Thema sind ehrliche Rückmeldungen und Hilfe durch die Kollegen.

Anschließend geht es um den Aufbau positiver Gegengewichte zu den Belastungen im Beruf. Hier steht der Zugang zu Ihren privaten Kraftquellen im Zentrum. Zufriedenstellende Freizeitaktivitäten und konstruktive Gespräche mit den Angehörigen werden ebenso behandelt wie Tipps zu Ernährung, Sport und Schlaf. Einige Vorschläge zum angemessenen Umgang mit »Entlastungsdrogen« wie Alkohol oder Zigaretten schließen diesen Teil ab.

Teil III: Wirksame Entspannungs- und Meditationsverfahren

Erprobte Erholungs- und Entspannungsmethoden bilden den Rahmen des dritten Teils von *Burn-out überwinden für Dummies*. Zunächst beschreibe ich, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie sich entspannen, und wie wohltuend sich solche Erfahrungen im Beruf und in der Freizeit auswirken können.

Der Hauptaspekt liegt bei praktischen Übungen, die ein weites Spektrum angenehmer Erholungserlebnisse abdecken, von Fantasiereisen über das Autogene Training bis zu einer buddhistischen Meditationsform. Durchlesen allein hilft hier wenig – Neugier, Ausprobieren und Dranbleiben viel.

Abschließend stelle ich Ihnen einige Lösungsansätze für die häufigsten Schwierigkeiten vor, die beim Erlernen eines Entspannungsverfahrens und beim Versuch, die Übungen in den Alltag einzubauen, auftreten können.

Teil IV: Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden

Der vierte Teil von *Burn-out überwinden für Dummies* befasst sich mit Selbsthilfemaßnahmen, durch die Sie aus einer leichten bis mittelstarken Burn-out-Krise herausfinden können. Zu Beginn stehen Ideen zu einem besseren Umgang mit dauerhaften beruflichen Belastungen im Mittelpunkt. Der Gegenwehr bei Mobbing ist ein längerer Abschnitt gewidmet.

Danach beschreibe ich unterschiedliche Möglichkeiten, durch die sich die inneren Begleitscheinungen einer Burn-out-Entwicklung verringern lassen. Dazu gehören selbstzerstörerische Gedanken, Konzentrationsprobleme durch chronische Ablenkungen und destruktive Auseinandersetzungen mit den Angehörigen.

Teil V: Professionelle Unterstützung suchen

Dieser Teil von *Burn-out überwinden für Dummies* beschreibt einige Kriterien, durch die Sie erkennen können, wann eine Burn-out-Krise so massiv ist, dass Selbsthilfemaßnahmen nicht genügen, um aus der Sackgasse herauszukommen.

Neben stärkeren depressiven und angstbezogenen Symptomen, die für eine professionelle Begleitung sprechen, geht es hier um verschiedene Wege der Unterstützung. Abhängig von Art und Ausmaß Ihrer Probleme ist das zum Beispiel die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, die Beratung durch einen Coach oder eine ambulante beziehungsweise stationäre Psychotherapie.

Ich stelle Ihnen die wichtigsten Behandlungsverfahren vor, die Finanzierung dieser Methoden durch die Kassen und den Ablauf vom ersten Vorgespräch bis zur Bewilligung der Psychotherapie. Arztbesuche, Medikamente, Rehabilitationskuren und andere Krankenhaustherapien stehen ebenfalls im Mittelpunkt des fünften Teils von *Burn-out überwinden für Dummies*.

Ein weiteres Kapitel befasst sich mit einem relativ neuen Gruppenverfahren, das sich sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung einer Burn-out-Erkrankung eignet: die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (oder MBSR), bei der Elemente aus der buddhistischen Meditation und dem Yoga mit einer Grundhaltung der Akzeptanz verbunden werden.

Anschließend berichten Männer und Frauen, die einen Burn-out überwunden haben, was ihnen half, aus der Krise herauszukommen. Auch die Frage, woran Sie erkennen können, dass es Ihnen gelungen ist, den Erschöpfungszustand und die Stressbelastung erfolgreich zu bewältigen, wird in einem Abschnitt behandelt.

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Wie in jedem ... *für Dummies*-Band finden Sie hier, kurz zusammengefasst, mehrere Listen mit Informationen zum Thema des Buches zum schnellen Nachschlagen. Dazu gehören unter anderem Grundeinstellungen, die eine Ausbrennkrise verstärken oder verringern, und ausgewählte Adressen von Selbsthilfegruppen und Fachkliniken.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden



Dieses Symbol steht für praktische Tipps, die Sie, wenn Sie wollen, in Ihren Berufsalltag und Ihre Freizeit integrieren können, um den Burn-out-Tendenzen wirksam entgegenzutreten.



Informationen, die mit diesem Symbol markiert werden, sind besonders wichtig. Meistens sollen sie Ihnen dabei helfen, einen Burn-out zu erkennen oder Schritt für Schritt aus den Schwierigkeiten herauszukommen.



Dieses Symbol weist Sie auf mögliche Gefahren hin und rät zu besonderer Vorsicht.



Dieses Symbol steht für Aussagen, die ich zuvor, an einer anderen Stelle des Buches, bereits erwähnt habe.



Hier geht es um Forschungsergebnisse und wissenschaftliche Hintergründe von Burn-out-Symptomen, zumeist aus dem medizinischen, psychologischen oder psychotherapeutischen Bereich.



Dieses Symbol weist auf praktische Übungen hin, die Sie während der Lektüre oder bei einer passenden Gelegenheit durchführen können, zum Beispiel um Burn-out-Probleme zu lösen, Ihre wirklichen Lebensziele zu erkennen oder sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.

Wie es weitergeht

Wie es jetzt weitergeht, liegt ganz bei Ihnen: Sie können das Buch von vorn bis hinten durchlesen oder mit dem Kapitel anfangen, das Sie am meisten interessiert. *Burn-out überwinden für Dummies* lässt sich auch als Nachschlagewerk zum Thema Burn-out verwenden. In diesem Fall orientieren Sie sich einfach mithilfe des Inhaltsverzeichnisses oder des Stichwortverzeichnisses am Ende des Buches.

Als Psychotherapeut habe ich festgestellt, dass berufsbedingte Burn-out-Schwierigkeiten offenbar zunehmen, sicher auch eine Folge der Veränderungen unserer Arbeitswelt in den letzten Jahren. Doch den allermeisten Patienten, die unter Ausbrennsymptomen litten, gelang es irgendwann, aus der Krise herauszufinden. Die Aussichten sind also ermutigend.

Falls Sie selbst von einem Burn-out betroffen sind, ist dieses Eingeständnis keineswegs ein Zeichen von Schwäche oder Versagen, sondern der erste Schritt auf dem Weg zur Veränderung. Denn Sie haben sich wahrscheinlich entschieden, nicht mehr alles hinzunehmen und weiter unter den ungünstigen Umständen zu leiden. Wenn ich Sie eine Zeit lang auf Ihrem Weg Richtung Gesundheit begleiten darf, freut mich das sehr.

Teil 1

Burn-out-Warntsignale erkennen und verstehen



In diesem Teil ...

In diesem Teil erfahren Sie, was akuter und chronischer Stress ist, welchen Sinn er hat und wann Sie Stress positiv oder eher negativ bewerten. Außerdem zeige ich, wie sich Stress auf Körper und Seele auswirkt, was Stressempfindungen verstärkt oder abschwächt und wie unterschiedlich Menschen mit emotionalen Belastungen umgehen. Tipps zur effektiven Selbsthilfe ergänzen den Text.

Anschließend beschreibe ich wichtige Ursachen für Dauerstress in der Arbeitswelt und im Privatleben. Ein weiterer Abschnitt dieses Teils beschäftigt sich mit der Frage, wann und wie aus chronischen Stressgefühlen ein Burn-out-Syndrom entstehen kann, bei dem die Betroffenen den Eindruck haben, durch ihre Probleme auszubrennen und zu verbittern.

Akuter Stress: Der Sinn der Sache



In diesem Kapitel

- ▶ Die Themen im Überblick
- ▶ Was ist Stress?
- ▶ Körperliche Prozesse: wie akuter Stress entsteht und wie er sich zurückbildet
- ▶ Stress und Evolution
- ▶ Akutstress: positive und negative Auswirkungen

Zunächst stelle ich Ihnen die Themen, die in diesem Buch behandelt werden, in einem kurzen Überblick vor. Anschließend beschreibe ich die Hintergründe einer Burn-out-Entwicklung, bei der unter bestimmten Bedingungen aus akutem Stress eine chronische Erschöpfungsreaktion entsteht. Sie erfahren, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie Akutstress erleben, und wofür eine solche Alarmreaktion gut sein kann, evolutionsgeschichtlich und im Alltagsleben. Die negativen Folgen von übermäßigen Erregungsreaktionen, die zu Dauerstressgefühlen führen können, werden ebenfalls dargestellt.

Die Themen dieses Buches im Überblick

Hier beschreibe ich, worum es in diesem Buch geht. Ich definiere den Begriff »Burn-out«, beschreibe kurz den Hintergrund einer Ausbrennsymptomatik und verschiedene Wege, durch die Sie diese Probleme mittelfristig abbauen können.

Wie entsteht ein Burn-out?

Chronische Müdigkeit, Erschöpfungsdepression, Ausbrennen am Arbeitsplatz: Alle Begriffe beschreiben eine Entwicklung, die in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen hat, in Deutschland und anderswo. Heute hat sich die englische Bezeichnung »Burn-out« durchgesetzt.



Worum geht es dabei? Burn-out steht für einen zunehmenden Erschöpfungszustand, der häufig durch den Beruf ausgelöst wird und sich nachteilig auf das Privatleben auswirkt. Betroffen sind in vielen Fällen Angestellte, Beamte oder Selbstständige, die sich für ihre Arbeit lange Zeit mit großen Erwartungen und starkem Engagement eingesetzt haben und irgendwann feststellen mussten, dass sich die Anstrengung nicht auszahlt.

Einige Beispiele: Ein Lehrer merkt vielleicht, dass seine pädagogischen Konzepte immer wieder an den Jugendlichen scheitern, die ihm gegenüber sitzen. Ein Allgemeinarzt beschäftigt sich immer häufiger mit den ständig wechselnden bürokratischen Anforderungen seines Berufsstands und findet kaum noch Zeit für begleitende Gespräche mit seinen Patienten, die ohnehin schlecht bezahlt werden. Ein Abteilungsleiter macht täglich Überstunden und hat trotzdem den Eindruck, dass sein Vorgesetzter die wichtigen betrieblichen Entscheidungen ohne seine Mitwirkung trifft.



Bei einer länger anhaltenden Arbeitskrise wird dann aus wiederholtem Akutstress eine chronische Belastung: Die Konzentrationskraft verringert sich ebenso wie die berufliche Leistungsfähigkeit, bittere Grübelgedanken schwächen die Lebensfreude des Betroffenen, und er kann sich in seiner Freizeit kaum noch erfolgreich vom beruflichen Stress erholen. Der Körper signalisiert immer wieder, dass seine Grenzen überschritten werden, und auch das Verhältnis zu den Angehörigen verschlechtert sich, wenn aus dem Erschöpfungsgefühl eine Depression entstanden ist, die sich auf alle Alltagsbereiche auswirkt.

Manchmal kann auch eine Krise im Privatleben einen Burn-out mit depressiven Symptomen und starken Erschöpfungsgefühlen verursachen. Nicht selten wirkt sich eine Ausbrennproblematik auch in diesen Fällen negativ auf andere Lebensbereiche aus, wenn sie länger andauert, etwa auf die Zufriedenheit im Beruf oder auf das Selbstbild des Betroffenen.

Burn-out überwinden für Dummies beschreibt vor allem Burn-out-Erkrankungen, die durch berufliche Probleme ausgelöst werden, doch der angemessene Umgang mit privaten Belastungen steht ebenfalls im Mittelpunkt einiger Kapitelabschnitte.

Selbsthilfemaßnahmen und professionelle Unterstützung

Neben einer Darstellung der Hintergründe einer solchen unheilvollen Entwicklung, wenn akuter Stress zu einer langfristigen Burn-out-Krise führt, befasst sich dieses Buch mit erprobten Vorschlägen, die Ihnen helfen können, aus dem Burn-out herauszukommen und einen gesünderen Lebensweg zu finden.

Dazu gehört ein angemessener Umgang mit den beruflichen Herausforderungen, etwa durch realistische Erwartungen, durch Veränderungen der Zeit- und Arbeitsorganisation und durch eine Berücksichtigung der Kräfte, die Ihnen gerade zur Verfügung stehen. Persönliche Einstellungen, die das Ausbrennen begünstigen, zum Beispiel ein starker Perfektionismus, werden ebenso beschrieben wie Denk- und Verhaltensmuster, durch die Sie Ihre Bedürfnisse und Grenzen erfolgreicher umsetzen können als in der Vergangenheit. Viele Fallbeispiele, Fragebogen und praxisorientierte Übungen unterstützen Sie dabei.

Ein weiterer entscheidender Aspekt dieses Buches sind Ideen, die den Freizeitbereich betreffen und zu einem besseren Gleichgewicht von Beruf und Privatleben beitragen sollen, der sogenannten Work-Life-Balance. Hierzu gehören wirksame Entspannungsmethoden und angenehme Erlebnis-, Genuss- und Selbstwahrnehmungsübungen. Auch die Frage, wie Sie