



Dietmar Hansch

# BURNOUT

Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



© 2014 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Horst Kappen

Alle Infoboxen und Grafiken: Computerkartographie Carrle,  
Heike Boschmann

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65742-3

5 4 3 2 1

# Inhalt

Vorwort .....	9
Ausgebrannt – so geht es heute leider vielen .....	11
Info-Box 1: Panikattacken und Agoraphobie .....	14
Burnout, Depressionen und Angststörungen .....	16
Ein Buch – was kann das schon helfen? .....	22
Die Stressreaktion .....	25
Info-Box 2: Akute Stressreaktion .....	27
Info-Box 3: Dauerstress und Stressfolgeerkrankungen .....	31
Muss-Vorstellungen .....	32
Grundprobleme und Eskalationsprobleme .....	35
Eskalation durch Teufelskreise .....	41
Ich und Selbst .....	47
Aus der Eskalation aussteigen: Akzeptanz als erster Schritt .....	50
Akzeptanz und Achtsamkeit im Umgang mit körperlichen Beschwerden .....	55
Paradoxe Techniken .....	60
Schlafstörungen .....	62
Nachhaltige Lebenszufriedenheit kommt von innen .....	66
Das meiste, was wir uns wünschen, bringt kein Glück: Gewöhnung .....	70
Hedonische Tretmühlen .....	74
Das meiste, wovor wir uns fürchten, macht uns nicht unglücklich .....	76
Glück aus inneren Quellen: Achtsamkeit .....	79
Info-Box 4: Achtsamkeit und Meditation .....	82
Flow und innerer Reichtum .....	84

Selbst und Welt sind reicher als unser Ich . . . . .	88
Sich das Recht auf Glück und Selbstverwirklichung einräumen: Prinzip Selbstverantwortung . . . . .	91
Glück als Existenzaufgabe . . . . .	93
Info-Box 5: Aussteigen und Ankommen . . . . .	96
Worst-Case-Szenarios: Vier Wochen aussteigen . . .	100
Aus der Krise eine Chance machen: Die Firma wechseln . . . . .	104
Die Samurai, die mit der Bereitschaft gingen zu sterben, kehren aus dem Kampf zurück: Hartz IV . . . . .	107
Stressmanagement: Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion . . . . .	113
Die Sichtweise ändern! . . . . .	116
Umgang mit Kritik . . . . .	118
Förderliche Lebensmaximen . . . . .	120
Info-Box 6: Ein System förderlicher Lebensmaximen, angelehnt an Stoa und Buddhismus . . . . .	122
Aussteigen . . . . .	127
Info-Box 7: Therapiekonzept für Burnout in einer Psychosomatischen Klinik . . . . .	128
Auftanken – drei Energielevel . . . . .	132
Sinnliches Genießen als erste Energiequelle – Natur . . . . .	137
Essen und Trinken . . . . .	139
Duftbad, Sauna, Massage . . . . .	142
Flow als zweite Energiequelle . . . . .	144
Sport . . . . .	147
Musik, Gesang, Tanz . . . . .	150
Info-Box 8: Musik zum Auftanken . . . . .	152
Spiele . . . . .	152
Gedankengut von Wissenschaft und Kultur – Lesen . . . . .	154

Schreiben .....	157
Bildende Kunst .....	159
Rituale, Spiritualität .....	163
Verbindung zu anderen Menschen als dritte Energiequelle .....	165
Mit Haltung die Blockaden überwinden – überblähtes Ich .....	170
Träges und erstarrtes Selbst .....	172
Negative Empfindungen und Gefühle .....	176
Lernen und Üben .....	178
Auftanken nach Plan .....	180
Wiedereinstieg .....	186
Info-Box 9: Neinsagen .....	190
Der Weg zu persönlicher Meisterschaft .....	193
Termine mit sich selbst .....	199
Literatur .....	205



## Vorwort

Immer mehr Menschen geraten in die Stressfalle. Immer öfter endet dies in einer Erschöpfungsdepression, für die der Begriff Burnout populär geworden ist. Das liegt an Arbeitsüberlastungen und unguten Arbeitsbedingungen, die sich in vielen Bereichen unserer Gesellschaft breitmachen. Aber es liegt auch daran, dass wir Menschen der westlichen Effizienz-Gesellschaften nirgendwo systematisch und umfassend lernen, unser Innenleben zu verstehen, zu beherrschen und zu kultivieren. Viele Menschen wissen nicht, wie man mit Stress umgeht, viele Menschen haben das Genießen und Auftanken nicht gelernt.

Daraus erklärt sich zu einem großen Teil auch, warum Menschen nach einem Überlastungs-Zusammenbruch oft über viele Monate oder sogar Jahre krankgeschrieben sind oder gar berentet werden. Bei den wenigsten der Betroffenen ist »die Substanz« so geschädigt, dass man dem Genesungsprozess tatsächlich derart viel Zeit einräumen muss. Beim weitaus größeren Teil dieser Menschen ist das nicht der Fall: Sie gehen mit sich und der Erkrankungssituation falsch um, sie schaffen es nicht, den selbsterzeugten inneren Druck abzubauen, und blockieren sich so in ihrer Genesung selbst. Was eigentlich in einem oder drei Monaten bewältigt sein könnte, braucht so ein oder zwei Jahre. Unnötige Zerstörungen im Berufs- und Privatleben sind oft die Folge. Um es in ein grobes Bild zu bringen: Das Wiederaufladen einer Batterie kann lange dauern, weil ihre materielle Substanz verbraucht ist, es kann sich aber auch unnötig lange hinziehen, weil man mit dem Ladegerät nicht umgehen kann und es falsch eingestellt oder angeklemt hat.



Dieses Buch ist gewissermaßen eine Bedienungsanleitung für das »innere Ladegerät«, das uns allen von der Evolution eingebaut wurde.

Es wird gezeigt, wie ab einem bestimmten Punkt realer äußerer Überlastung Teufelskreise in Gang kommen, die zusätzlichen inneren Druck aufbauen, was zu zusätzlichen Energieverlusten und Blockaden führt. Wie stoppt man dies, löst es auf? Welche Energiequellen hat die Evolution in uns angelegt? Welche äußeren Bedingungen und inneren Einstellungen erlauben es uns am besten, diese Quellen anzuzapfen? Auf diese und weitere Fragen gibt das vorliegende Buch Antwort.

Es ist für all die geschrieben, die in der Stressfalle sitzen und lernen wollen, ihrem Alltag mehr Genuss, positive Erlebnisse und vitalisierende Energie abzugewinnen. Es wendet sich an Menschen, die sich kurz vor dem Zusammenbruch fühlen und Wege zum zeitweiligen Ausstieg suchen. Und natürlich können all die profitieren, die das schon hinter sich haben und nun bestmöglich auftanken und genesen wollen mit dem Ziel, nach dem Wiedereinstieg ins Berufsleben sorgsamer mit sich umzugehen.

Dieses Buch eignet sich auch als Begleitmaterial für ambulante oder stationäre Psychotherapien wie auch für Kur- oder Reha-Maßnahmen.

## Ausgebrannt – so geht es heute leider vielen

Die Gedanken jagen sich: »Jetzt das noch! Das ist doch nicht zu schaffen! Ich bin soo müde – kein Wunder, bei vier Stunden Schlaf! Und das seit Wochen. Ist doch total verrückt, man ist erschöpft und wacht doch schon früh um fünf auf! Und grübelt! Immer im Kreis herum! Ohne Ergebnis!« Man will es anhalten, aber es geht nicht. Im Gegenteil – je mehr man dagegen ankämpft, desto schlimmer wird es. Man steigert sich selber rein und kann einfach nicht mehr abschalten. »Aber komm, jetzt wieder an die Arbeit! Sei doch nicht so hektisch, versuch dich zu konzentrieren, eins nach dem anderen. Aber wo anfangen! Was ist das Dringendste? Alles! Ja, alles! Oh Gott, es zerreißt mich gleich!«

Sind Sie oft in einer Situation, in der Ihre innere Stimme in dieser Weise aufschreit? Die Anforderungen in Ihrem Job sind gestiegen? Von allem gibt es immer mehr, insbesondere vom Schlechten: mehr Anrufe, mehr Aufgaben, mehr Zeitdruck, mehr Beschwerden, mehr (Spam-)Mails, mehr Arbeitsunterbrechungen, mehr Konflikte mit Kollegen. Und vom Guten gibt es immer weniger: weniger Geld, weniger Zeit, weniger Anerkennung, weniger Erfolge, weniger Sicherheit und Verlässlichkeit.

Vielleicht arbeiten Sie in einem pädagogischen oder sozialen Beruf. Dann haben Sie das Gefühl, dass die Schüler, die Klienten oder die Patienten immer schwieriger werden, dass sich Ihre Vorstellungen von guter Arbeit immer weniger realisieren lassen. Sie haben das Gefühl, dass Ihr Einfluss auf den Lauf der Dinge immer geringer wird. Sie strengen sich immer mehr an, aber es führt zu nichts, Gefühle der Ohnmacht, der Sinn- und Hoffnungslosigkeit machen sich breit. Die Probleberge, die Sie vor sich se-

hen, verdunkeln Ihren ganzen Horizont. Manchmal has-  
sen Sie Ihre Klienten, für die Sie sich aufopfern und die es  
Ihnen immer weniger danken. Immer öfter reagieren Sie  
gereizt, ja aggressiv. Was ist bloß aus all Ihren Idealen  
geworden, das hätten Sie sich nicht alpträumen lassen,  
am Anfang Ihres Berufsweges.

Oder Sie sind Angestellter in einer Behörde oder einem  
Unternehmen. Auch hier wachsen Arbeitsdruck, Hektik,  
Unsicherheit und Ellbogenmentalität. Alles rennt mit  
Tunnelblick aneinander vorbei. Der Chef spricht Sie nur  
noch an, um zu meckern und zu drohen. Eine unmensch-  
liche Hire-and-fire-Kultur beginnt sich zu etablieren.

Reformen, Umstrukturierungen, »Change« – eine undurch-  
dachte Maßnahme jagt die andere, bis gar nichts mehr  
funktioniert. Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass Sie alles  
richtig gemacht haben, und trotzdem ist es schiefgegan-  
gen. Einfach weil etwas dazwischengekommen ist, auf das  
Sie keinen Einfluss hatten. Es wird gespart, Stellen werden  
nicht neu besetzt, der bürokratische und sonstige Aufwand  
steigt, und schließlich wird man auch nicht jünger.

Eigentlich haben Sie innerlich längst gekündigt. Mal erle-  
digen Sie wie ein Roboter Dinge, die Sie für völlig sinnlos  
halten, mal rackern Sie wie ein Bekloppter, weil die Angst  
vor dem Arbeitsplatzverlust Sie peitscht. Oder weil etwas  
wirklich Wichtiges erledigt werden muss und Sie es nicht  
einem netten Kollegen liegenlassen wollen, der noch  
schlechter dran ist als Sie selbst.

Vielleicht sind Sie auch selbständig, leiten einen mittel-  
ständischen Betrieb oder sind in Führungsverantwortung  
bei einem Großunternehmen. Die wirtschaftliche Lage hat  
sich verschlechtert. Die Nachfrage nach Ihren Produkten  
sinkt, weil viele Leute weniger Geld in der Tasche haben  
und zugleich alles teurer wird, vom Strom bis zu den Ma-

terialeinkäufen. Womöglich müssen Sie Kredite zurückzahlen. Sie haben keine Idee, wie Sie in Zukunft die Kennzahlen erreichen sollen, die für das Überleben Ihres Unternehmens erforderlich sind oder die von Ihren ganz hohen Vorgesetzten verlangt werden.

Dazu lastet ein ungeheurer Verantwortungsdruck auf Ihren Schultern – Verantwortung für Ihre Mitarbeiter und deren Familien. Und nicht zuletzt für Ihre eigene Familie. Vielleicht studieren Ihre Kinder und werden noch über Jahre finanzielle Unterstützung brauchen. Und auch das Haus ist teurer geraten, und Sie zahlen mehr und länger als geplant. Wie Sie es auch drehen und wenden – es ist einfach nicht mehr zu schaffen. Sie können nicht noch mehr aus Ihren Leuten herauspressen. Sie wollen doch Mensch bleiben, Sie wollen Ihren Mitarbeitern Wertschätzung entgegenbringen und von ihnen geschätzt werden. Und Sie selbst arbeiten ja auch schon fast ununterbrochen. Sie haben Ihre Hobbys aufgegeben, treiben keinen Sport mehr, essen und trinken aus Frust zu viel und haben zugenommen. Auch für die Familie bleibt immer weniger Zeit. Ihre Frau und Ihre Kinder klagen seit langem, dass Sie, wenn Sie überhaupt nach Hause kommen, innerlich abwesend oder gereizt und aggressiv sind. Manchmal nehmen Sie Arbeit mit nach Hause. Es gibt zunehmend Konflikte und Streit. Überall werden nur Forderungen an Sie gestellt, seit Jahren erfüllen Sie ununterbrochen die Erwartungen anderer. Etwas ganz zweckfrei nur für sich tun, nur um der Muße und des Genießens willen, das haben Sie fast schon verlernt. Und was das Schlimmste daran ist: Eigentlich bringt das Ganze ja gar nichts. Sie leisten nicht mehr, sondern in den letzten Monaten sogar deutlich weniger – aufgrund von Konfusion, inneren Blockaden und Erschöpfung. Es ist wie beim Vollgas-Fahren mit angezogener Handbremse.

## Panikattacken und Agoraphobie

Bei Panikattacken kommt es zu einer schnellen und maximalen Aktivierung des Angstsystems im Gehirn. Diese unnatürliche und unsinnige Intensivierung der Angst ist die Folge des Teufelskreises »Angst vor der Angst«, bei dem die Angstsymptome in einer Art Kurzschluss selbst zum Fokus der Angst werden: Man interpretiert zum Beispiel das Herzklopfen oder den Schwindel als Ausdruck einer gefährlichen Erkrankung, das steigert die Aktivität des Angstsystems, und dies wiederum intensiviert das Herzklopfen und den Schwindel und so weiter.

Die Kriterien eines Panikanfalls sind gegeben, sofern sich vier oder mehr der nachstehenden Beschwerden innerhalb von 10 Minuten entwickeln:

- Herzklopfen oder Herzrasen
- Schwitzen
- Zittern oder Beben
- Gefühl der Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Erstickungsgefühle
- Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust
- Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden
- Taubheit oder Kribbeln

Irgendwie haben Sie das Gefühl, in einer Falle zu sitzen. Der Druck ist so groß, dass Sie es in Ihrer Lebenssituation nicht mehr aushalten. Lösungen zur Verminderung des Drucks haben Sie nicht finden können. Und die Situation zu verlassen würde einen ungeheuren Preis fordern. Sie wagen gar nicht, sich ein solches Szenario auszumalen, das Sie als eigenes Versagen erleben würden. Was dann alles passieren könnte: Sie würden Zorn und Verachtung von Vorgesetzten oder Mitarbeitern auf sich ziehen und

- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Schwindel, Unsicherheit, Benommenheit oder Angst, einer Ohnmacht nahe zu sein
- Gefühl von Unwirklichkeit oder Sich-losgelöst-Fühlen (Depersonalisation)
- Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
- Angst zu sterben

(nach Schmidt-Traub, 2008, S. 7)

In aller Regel halten die Beschwerden in dieser Intensität auch nicht länger als 10 Minuten, maximal eine halbe Stunde an.

Obwohl Panikattacken auch von Ärzten im ersten Moment oft als »Herz-anfälle« fehlgedeutet werden, sind sie doch an sich ungefährlich. Bei wiederholten Panikattacken beginnen die Betroffenen oft Orte zu meiden, an denen bereits Panikattacken aufgetreten sind, die keine Fluchtmöglichkeit bieten, an denen keine Hilfe geholt werden kann oder wo peinliche Situationen entstehen könnten (Kaufhäuser, Restaurants, Konzertsäle oder andere Orte mit vielen Menschen, öffentliche Verkehrsmittel, Fahrstühle). Das nennt man Agoraphobie.

müssten wohl am Ende die Firma verlassen beziehungsweise in Konkurs gehen. In Ihrem Alter findet man nicht so leicht etwas Neues, zumindest nicht auf Ihrem jetzigen Niveau. Und Sie haben schon so viel investiert. Auch in das Haus, das Sie dann wohl aufgeben müssten. Womöglich würde Sie Ihre Familie verlassen, und Ihre Freunde würden sich von Ihnen abwenden. Am Ende stünde vielleicht Hartz IV. »Unvorstellbar! Eher würde ich mir das Leben nehmen!«

## Burnout, Depressionen und Angststörungen

Wenn all das teilweise oder überwiegend Ihre Situation beschreibt, sind Sie in einen Prozess hineingeraten, für den es Bezeichnungen gibt wie Erschöpfungsspirale, Burnout oder Erschöpfungsdepression. Sollten Sie nach einem zweiwöchigen Urlaub nicht wieder vollständig erholt sein, wäre dies ein relativ sicheres Anzeichen dafür, dass die Erschöpfung zu einem Gesundheitsproblem geworden ist. Falls es bereits längere Phasen gibt, in denen Sie so erschöpft und antriebslos sind, dass Sie Ihre normalen Alltagsgeschäfte nicht mehr erledigen können, liegt eine schwerere Form von Depression vor. Eine mittelschwere oder schwere Depression ist eine psychische Erkrankung, die das Endstadium aller Burnout-Prozesse bildet (die aber auch aus anderen Gründen entstehen kann). Folgende weitere Beschwerden können hierbei auftreten: sehr schwere traurige Verstimmungen bis hin zu Apathie und dem Gefühl »innerer Versteinerung«, Unfähigkeit, sich noch über irgendetwas zu freuen, Interesseverlust, Gedächtnisstörungen, anhaltende und völlig realitätsfremde Verzerrungen von Wahrnehmung und Denken ins Negative (alles wird ganz furchtbar ausgehen, ich bin der wertloseste Mensch, den es gibt, ich habe an allem Schuld etc.), andrängende Selbsttötungsabsichten.

Oft kommen noch Angstprobleme hinzu: vermehrte Ängstlichkeit in Bezug auf harmlose Alltagssituationen, stärkere Angst vor bestimmten Ereignissen (zum Beispiel Verhandlungen, Vorträge) oder sogar anfallsartige stärkste Angst verbunden mit der Tendenz, bestimmte Orte zu meiden oder das Haus gar nicht mehr zu verlassen (Panikattacken und Agoraphobie, siehe Info-Box 1).

Lang anhaltender Stress, Burnout und Angststörungen führen oft auch zu Beschwerden auf der körperlichen Ebene: häufige Infekte, Kopfschmerzen, Muskel- und Rückenschmerzen, Beschwerden im Magen-Darm-Bereich (Schmerzen, Verstopfung, Durchfall), starke Zu- oder Abnahme von Appetit und Körpergewicht, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Abnahme von Lust und Potenz, Hörstörungen (»Hörsturz«, Tinnitus), Suchtprobleme (Alkohol, Nikotin, Medikamente). Auf lange Sicht kann das zu vielfältigen und durchaus gefährlichen körperlichen Erkrankungen führen (unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus).

In den letzten Jahren sind die Medien voll von Berichten über die starke Zunahme all dieser Probleme. Natürlich – die Aufmerksamkeit für psychische Erkrankungen ist gewachsen, und deshalb werden sie von den Ärzten auch häufiger festgestellt. Trotzdem gibt es eine reale Zunahme psychischer Probleme. Aktuelle Zahlen: Seit Jahren verzeichnen die Krankenkassen eine steigende Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen. Die Deutsche Rentenversicherung meldet: Psychische Störungen sind inzwischen zum häufigsten Grund für Erwerbsminderungsrenten geworden: Binnen zehn Jahren ist ihr Anteil von 24,2 auf 39,3 Prozent gestiegen.

Hauptursache sind ungute gesellschaftliche Veränderungen – hier nur ein paar wichtige Facetten: Aufgrund der Globalisierung verschärft sich der Wettbewerb immer mehr, Unternehmen geraten unter immer größeren Kostendruck, Ressourcen und Stellen werden eingespart, immer weniger haben immer mehr Arbeit zu leisten. Die elektronischen Kommunikationsmedien (Internet, Mobilfunk etc.) führen zu einer Informationsüberflutung sowie



zu einer Beschleunigung und »Verflüssigung« aller gesellschaftlichen Prozesse. Unternehmen müssen immer schneller auf die Erfordernisse sich immer breiter fächernder Standortnetzwerke reagieren. Die dadurch erzwungene Mobilität fördert den Zerfall von Familien und Beziehungen, Vereinzelung und Vereinsamung sind die Folgen. Die zunehmende Vernetzung auf allen Ebenen führt dazu, dass immer mehr Dinge von immer mehr anderen Dingen auf unüberschaubare und unberechenbare Weise abhängig werden und damit unserer Kontrolle entgleiten. Traditionelle Werte und Normen gelten nicht mehr, immer weniger weiß man, was richtig oder falsch, gut oder böse ist. Nicht nur der äußere Halt wie Familien oder Lebenszeit-Arbeitsplätze, auch der innere Halt bricht den Menschen also weg. Die äußere und innere Unsicherheit wächst.

All das führt zur rasanten Verstärkung eines Prozesses, der ohnehin schon seit Jahrtausenden im Gang ist und in dem sich unsere moderne Lebensart immer mehr von den natürlichen, steinzeitlichen Lebensbedingungen entfernt, für die unser Körper und unsere Psyche ursprünglich einmal »konstruiert« wurden. Deshalb finden sich psychische Erkrankungen in Städten deutlich häufiger als auf dem Land. Und immer mehr Menschen ziehen vom Land in die Stadt.

In der Summe sind diese und andere Faktoren sehr ungünstig für Entwicklung und Gesundheit der menschlichen Psyche. Dass psychische Erkrankungen unter diesen Bedingungen häufiger auftreten, ist geradezu zwangsläufig. Leider gibt es viele Anhaltspunkte dafür, dass sich die oben skizzierten gesellschaftlichen Entwicklungen fortsetzen und verschlimmern werden. In den westlichen Ge-

sellschaften sind die Menschen daran gewöhnt, ihr Wohlbefinden aus der Steigerung des Konsums zu speisen. Auf allen Ebenen ist die Gesellschaft auf Wachstum des materiellen Wohlstandes ausgerichtet. Und das kann und wird so nicht weitergehen. Die Rohstoffe erschöpfen sich, andere, aufstrebende Weltregionen wie Asien ziehen Wohlstand an sich, die Reparatur von Umweltschäden wird zunehmend Ressourcen verschlingen etc. Es ist daher wahrscheinlich, dass wir Zeiten des Schrumpfens unseres materiellen Wohlstandes vor uns haben. In vielen Bereichen wird das konfliktgeladene gesellschaftliche Anpassungsprozesse erzwingen. Und vielen Menschen stehen schmerzliche persönliche Umstellungsprozesse bevor.

Wir können uns dem verweigern, gegen Veränderungen ankämpfen – und leiden. Wir können aber auch versuchen, aus der Krise eine Chance, aus der Not eine Tugend zu machen. Die moderne Glücksforschung hat bewiesen: Der für wahres Glück und nachhaltige Lebenserfüllung erforderliche materielle Lebensstandard ist nicht sehr hoch. Aufs Ganze gesehen, könnte unsere Gesellschaft noch jede Menge Reichtum abgeben, ohne unter diese Schwelle zu fallen. Wenn unsere Gesellschaft lernen würde, ihr Wachstum mehr in Richtung Qualität und Kultur auszurichten und eher »Glücksgüter« als Konsumgüter zu produzieren, dann könnten wir mit weniger materiellem Wohlstand zufriedener leben. Und wir Einzelne müssen Dinge lernen wie: loslassen, Glück aus inneren Quellen schöpfen, Halt und Sicherheit in unserem Inneren finden. Jeder von uns hat die Möglichkeit, auf diesem Weg ein gutes Stück voranzukommen. Versuchen wir, die Probleme, die wir haben, als Anstoß dafür zu nehmen, auf diesem Weg Fortschritte zu machen. So könnte es uns tatsächlich gelingen, die Krise in eine Chance zu verwandeln.

Vor diesem Hintergrund gilt auch: Wer an einem Burnout-Syndrom leidet, sollte sich das nicht als persönliches Versagen ankreiden, zumindest nicht ausschließlich oder überwiegend. Es kann jeden erwischen. In nicht wenigen Bereichen unserer Gesellschaft ist der Anforderungsdruck inzwischen so hoch, dass auch starke und gesunde Menschen in die Knie gehen, wenn sie den Zeitpunkt für den Absprung von der Erschöpfungsspirale verpasst haben. Und dafür tragen auch Politik und Wirtschaft eine Mitverantwortung. Burnout entsteht immer aus einem Missverhältnis zwischen dem Anforderungsdruck und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten. Das kann natürlich auch bedeuten, dass die persönliche Eignung nicht zu dem Beruf passt, den man ausübt. Wer schon von Natur aus besonders stressempfindlich ist, ist vielleicht als Pfleger auf einer Intensivstation oder als Lehrerin nicht am richtigen Platz. Vielleicht genügt es, einen besseren Umgang mit Stress zu erlernen und sich in der Freizeit neue Energiequellen zu erschließen. Vielleicht muss man am Ende aber auch den Arbeitsbereich wechseln. Über all das wird zu reden sein.

Haben Sie nach alledem den Eindruck, dass Sie an Burnout leiden? Wenn Sie unsicher sind, es genauer wissen wollen und Ihnen der Schritt zum Arzt oder Therapeuten noch zu groß ist, dann könnten Sie einen umfassenden und wissenschaftlich solide fundierten Test machen, der über das Internet zugänglich ist (Hamburger Burnout-Inventar, [www.burnout-institut.eu](http://www.burnout-institut.eu); vom Gründer dieses Instituts, Matthias Burisch [2013], stammt auch das derzeit wohl beste und umfassendste deutschsprachige Buch zum Stand der Burnout-Forschung).

Bei leichteren Formen von Burnout stehen die Chancen

gut, dass Sie sich mit Hilfe des vorliegenden Buches in ausreichendem Maß selbst helfen können. Zeigen sich aber schon die Symptome einer schwereren Depression oder Angststörung, die Ihr Alltags- und Berufsleben deutlich einschränken, dann sollten Sie unbedingt einen Fachmann hinzuziehen (einen Psychiater oder einen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten).