



MICHAEL WAADT
JENS ACKER

BURNOUT BURNOUT

MIT
AKZEPTANZ
UND
ACHTSAMKEIT
DEN TEUFELSKREIS
DURCH
BRECHEN

HUBER



MICHAEL WAADT

JENS ACKER

BURNOUT

Waadt / Acker
Burnout

Verlag Hans Huber
Psychologie

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i.Br.

MICHAEL WAADT
JENS ACKER

BURNOUT BURNOUT

MIT
AKZEPTANZ
UND
ACHTSAMKEIT
DEN TEUFELSKREIS
DURCH
BRECHEN

HUBER 

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus: Michael Waadt, Jens Acker; Burnout. 1. Auflage.

Programmleitung: Tino Heeg
Lektorat: Edeltraud Schönfeldt, Berlin
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Grafik: Kramer, Stuttgart
Umschlaggestaltung: Anzinger, Wüschner, Rasp, München
Druckvorstufe: Satzliste GmbH, Stuttgart
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Printed in Germany

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.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

verlag@hanshuber.com

www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2013

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95082-2)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75082-8)

ISBN 978-3-456-85082-5

Inhalt

| | | |
|----------|---|-----|
| | Es ist Ihr Leben! Vorwort von Steven C. Hayes | 9 |
| | Worum es geht | 11 |
| 1 | Burnout aus medizinischer Sicht | 15 |
| | Woher kommt der Begriff «Burnout»? | 17 |
| | Burnout ist eine Stresserkrankung | 18 |
| | Das Stressmodell von Lazarus | 28 |
| | Wie erkenne ich Burnout? | 31 |
| 2 | Wie entsteht Burnout? | 39 |
| | Puzzleteil Nummer 1: Die Umwelt | 40 |
| | Puzzleteil Nummer 2: Das Individuum im Netz der Gedanken und Regeln | 44 |
| | Puzzleteil Nummer 3: Unsere Vermeidungsstrategien | 55 |
| | Das Puzzle ist komplett | 58 |
| 3 | Was ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie? | 63 |
| | Wie sich die ACT entwickelt hat | 64 |
| | Die sechs Säulen der ACT | 66 |
| 4 | Ihr ganz persönliches Tagebuch | 85 |
| | Auswertung zum Tagebuch | 92 |
| 5 | Defusion – die Tyrannei der Gedanken besiegen | 97 |
| | Zum Ausprobieren | 104 |
| | Regeln und Gebote | 105 |
| | Sie sind keine Billardkugel | 108 |
| | Gedankenmeditation | 114 |
| 6 | Achtsamkeit – die Wahrnehmung im Hier und Jetzt | 119 |
| | Die Rosine | 120 |

| | |
|---|-----|
| Body Scan | 122 |
| Sitzen | 127 |
| Gehen | 132 |
| Hören | 134 |
| 7 Akzeptanz – annehmen, was ist. | 139 |
| Wegschieben | 140 |
| Hinspüren | 141 |
| Ernstfall | 144 |
| Strategienwechsel | 147 |
| 8 Selbst als Kontext – wer bin ich? | 151 |
| Ich bin der Schauplatz | 152 |
| Das Beobachter-Ich | 153 |
| 9 Die eigenen Werte – was dem Leben Bedeutung gibt | 161 |
| Frei entscheiden | 162 |
| Die Quintessenz des Lebens | 165 |
| Das Leben ist nicht eindimensional | 167 |
| Der Wertekompass | 168 |
| 10 Commitment – den eigenen Weg gehen | 173 |
| Wie beginnen und womit? | 174 |
| Was tun, wenn der Weg aus dem Blick gerät? | 189 |
| Mitgefühl | 193 |
| Einfach mal etwas anders machen | 196 |
| Noch einmal das Tagebuch | 197 |
| 11 Körperlich fit bleiben. | 201 |
| Ernährung | 202 |
| Aufputzmittel und Suchtmittel | 207 |
| Körperliche Aktivitäten | 211 |
| Leistungszyklen | 212 |
| Zum Schluss | 218 |
| Literaturverzeichnis | 223 |
| Link-Liste | 225 |

Es ist Ihr Leben!

Dieses Buch ist eines der ersten, die die Fortschritte der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) systematisch auf das Thema «Burnout» anwenden. Es definiert, was Burnout bedeutet; es bietet eine klare konzeptionelle Struktur, um die Kernpunkte von Burnout zu verstehen; und es gibt Ihnen eine detaillierte Methodik an die Hand, um mithilfe von Achtsamkeit, Akzeptanz und Besinnung auf die eigenen Werte diese Kernpunkte Schritt für Schritt zu verändern.

Burnout ist ein ernstes Problem in der modernen Welt. Wir werden immer hektischer und hektischer, und damit wird es umso schwerer für uns, ein Gefühl der Verbundenheit, des inneren Friedens und ein Gefühl für den Sinn unseres Lebens zu finden. Das Problem besteht nicht nur darin, dass uns die Anforderungen der modernen Gesellschaft psychisch immer mehr abverlangen. Das Problem ist vielmehr, dass wir gelernt haben, mit diesen Anforderungen in einer Weise umzugehen, die alles nur noch schlimmer macht.

Ein Beispiel: In unserer Gesellschaft herrscht die Tendenz, Burnout als Ausdruck von Schwäche zu sehen. Wir lassen uns von der unausgesprochenen Botschaft leiten, dass normale Menschen ganz selbstverständlich in der Lage sein sollten, schier endlose Mengen von Arbeit und Stress zu bewältigen, und dass mit all denen, die das nicht können, irgendetwas nicht stimmt. Und so fangen die Menschen an, sich selbst wie Maschinen, wie leblose Objekte zu behandeln und sich gnadenlos auf Linie zu trimmen. Wir unterdrücken die schwierigen Emotionen, die in unserer hektischen Welt ganz natürlich entstehen, und schleppen uns weiter, empfindungslos geworden für tiefere Bedeutung und Sinnhaftigkeit. Wir sind «stark», wir trotten weiter, wir werden das irgendwie in den Griff bekommen.

Das ist kein Heilmittel gegen Burnout – im Gegenteil. Es führt uns tiefer und tiefer in den verhängnisvollen Kreislauf hinein. Ein sinnentleertes, emotions-

vermeidendes Sich-Vorwärtsschleppen erzeugt Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Das zu ertragen, dafür sind unser Körper und unser Geist nicht gemacht.

Es gibt einen besseren Weg. Dieses Buch zeigt Ihnen eine sanftere, behutsamere und selbstbestimmtere Herangehensweise, bei der unsere Emotionen es wert sind, dass wir sie ernst nehmen; bei der wir unseren Gedanken Aufmerksamkeit schenken, manchmal aus ihnen lernen, aber niemals zulassen, dass sie unser Leben diktatorisch bestimmen; bei der unsere innersten Werte und Zielvorstellungen die Leuchttürme sind, an denen sich unser Leben orientiert. Burnout löst sich auf, wenn wir offener werden, wenn wir bewusster und ganz im Hier und Jetzt leben und wenn wir beginnen, mit ganzem Engagement unsere selbst gewählten Werte zu verwirklichen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie dahin gelangen.

Steven C. Hayes ist einer der Begründer der Akzeptanz- und Commitment-Therapie und unter anderem Autor des Buches «Get out of your mind and into your life».

Wenn Sie auf diesem Weg sind, können auch viele der üblichen Ratschläge, die man bei Burnout erteilt, ihre Wirksamkeit entfalten. Ja, wir müssen darauf achten, was wir essen, wie wir schlafen, wie wir uns körperlich fit halten und dergleichen mehr. Aber all diese Empfehlungen funktionieren am besten dann – und wir folgen ihnen eher –, wenn sie Teil einer unbeschwerteren, lebendigeren Reise durchs Leben sind.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie die einzelnen Teile zusammenbringen. Die beste Behandlung gegen Burnout ist keine Behandlung oder Therapie im eigentlichen Sinn. Es ist eine Haltung sich selbst und der Welt gegenüber, die es Ihnen erlaubt, kraftvoll und selbstbestimmt endlich das Leben zu führen, das Sie sich selbst gewählt haben.

Steven C. Hayes

Professor für Psychologie an der Universität von Nevada

Worum es geht

Es stand nicht gut um Thomas B.: «In ihm war es leer, und er sah keinen anregenden Plan und keine fesselnde Arbeit, der er sich mit Freude und Befriedigung hätte hingeben können. Sein Tätigkeitstrieb aber, die Unfähigkeit seines Kopfes, zu ruhen, seine Aktivität, [...] sie hatte ihn nicht verlassen, er war ihrer weniger Herr als jemals, sie hatte überhandgenommen und wurde zur Marter, indem sie sich an eine Menge von Nichtigkeiten verzettelte. Er war gehetzt von fünfhundert nichtswürdigen Bagatellen, [...] die sein Kopf nicht beieinander zu halten vermochte und mit denen er nicht in Ordnung kam, weil er unverhältnismäßig viel Nachdenken und Zeit daran verschwendete.»

Die Rede ist von Thomas Buddenbrook, der kurz zuvor eine Reihe geschäftlicher Rückschläge erleiden musste. Thomas war der älteste Sohn des großen Senators Buddenbrook, und auf ihm lastete die schwere Aufgabe, das traditionsreiche Familienunternehmen durch turbulente Zeiten zu steuern, Zeiten, die geprägt waren von weitreichenden kulturellen, technischen und sozialen Veränderungen.

*Thomas Mann,
«Die Buddenbrooks»,
Seite 521*

Thomas Buddenbrook ist eine Figur aus einem Roman von Thomas Mann, der in der Mitte des 19. Jahrhunderts spielt, einer Zeit, als der Begriff «Burnout» noch nicht erfunden war. Heute ist «Burnout» in aller Munde und als Stresserkrankung der modernen Zeit in den Medien nahezu täglich vertreten. Die Symptome: ausgebrannt und überfordert sein, körperliche Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck oder Rückenbeschwerden bis hin zu Depressionen, Zusammenbrüchen und Suizidgedanken.

Auch wir leben in turbulenten Zeiten. In unserer Gesellschaft gibt es Prozesse, die nicht aufzuhalten sind, wie die Globalisierung, die Technisierung und parallel dazu eine Entspiritualisierung. Allenthalben herrscht wirtschaftliche Unsicherheit, und klare Strukturen, die uns früher Halt und Sicherheit gegeben haben, gehen mehr und mehr verloren. Was wir alle merken: Der Stress wächst

und die Anforderungen an uns steigen ständig. Gleichzeitig sind wir kaum noch in der Lage, abzuschalten und zu entspannen; viele von uns bewegen sich ständig am Limit. Kommt dann noch eine größere Veränderung im Berufs- oder Privatleben hinzu, zum Beispiel mehr Verantwortung, die Pflege eines Angehörigen oder der Tod eines nahestehenden Menschen, so kann dies dazu führen, dass wir uns überfordert fühlen, schlecht schlafen und andere Stresssymptome entwickeln. Damit ist bereits Burnout der Stufe eins erreicht. Wer sich in einer solchen Situation befindet, aber nicht reagiert, läuft Gefahr, nach und nach einen vollständigen Burnout zu entwickeln, der in Depression und schwere Erkrankungen münden kann.

Das Problem ist nur: Was helfen Ihnen Erklärungen des großen Ganzen, der Rekurs auf gesellschaftliche oder technische Umwälzungen, wenn Sie als Einzelner vom Erschöpfungssyndrom bedroht oder betroffen sind? Die äußeren Bedingungen sind, wie sie sind, und nur Sie selbst können eine Veränderung in Gang setzen. Das belegen auch die aktuellen wissenschaftlichen Ergebnisse der Stressforschung. Zur Entwicklung einer Krankheit aufgrund von Stress trägt in hohem Maß das eigene Verhalten bei. Hinzu kommen die eigenen Grundannahmen und Gedanken, die es zu hinterfragen und zu bearbeiten gilt. Und genau da setzen wir mit diesem Buch an.

Die Methode, die wir dafür gewählt haben, ist die sogenannte Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz ACT, gesprochen in einem Wort und nicht als drei einzelne Buchstaben. Die Grundidee der ACT ist folgende: Wir Menschen versuchen immer wieder erfolglos, auch unsere psychischen Probleme auf rationaler Ebene in den Griff zu bekommen. Wir wollen in jeder Situation die Kontrolle behalten – ein sinnvoller Ansatz in der Vergangenheit, als dies das Überleben sicherte. Doch das Streben nach Lösungen, die uns die Kontrolle ermöglichen, wird oftmals selbst zum Problem, denn die meisten von uns stecken in einem Wirrwarr aus alten Verhaltens- und Erklärungsmustern, die negativ wirken und nicht zur aktuellen Situation passen. Darüber hinaus verändern Angst und Stress unsere Wahrnehmung, was zu weiterer Konfusion führt. ACT hilft, sich aus diesem Dickicht zu befreien. Die Methode fußt auf sechs Pfeilern, die wir Ihnen in diesem Buch genau erklären werden: Achtsamkeit, Akzeptanz, Auflösung fester Beziehungen zwischen unseren Gedanken und uns selbst, Aus-

bruch aus starren Selbstkonzepten, den eigenen Werten und selbstbestimmtem Handeln. Wir stellen Ihnen hierzu ganz praktische Übungen vor, die Sie im Alltag selbst durchführen können.

Das Ziel ist, dass Sie einen neuen Weg beschreiten. Wir begleiten Sie dabei. Lassen Sie sich ein auf Gedankenspiele und neue Ideen, auf praktische Übungen und ein wenig Innenschau. Machen Sie sich mit uns auf den Weg, und erfahren Sie mehr darüber, wie und warum Stress entsteht, wie er zu Erschöpfung, Depression und Burnout führt und wie Sie aus diesem Teufelskreis ausbrechen können.

Doch Vorsicht! Wir möchten Sie warnen. Die Wirksamkeit von ACT ist inzwischen durch eine Fülle von Studien wissenschaftlich belegt. Aber vieles von dem, was Sie hier lesen werden, widerspricht der Intuition, widerspricht unserer gewohnten Art zu denken. Deshalb halten Sie kurz inne und beantworten Sie zuerst folgende Frage: Wenn ACT Ihnen die Chance bietet, aus der Burnout-Falle zu entkommen – und das tut ACT –, sind Sie dann bereit, sich darauf einzulassen, auch wenn Ihr Verstand dagegen protestiert? Sind Sie bereit, sich auf etwas Neues einzulassen und dabei ausschließlich Ihrer unmittelbaren Erfahrung zu vertrauen – auch wenn Ihr Verstand versucht, Sie vom Gegenteil zu überzeugen?

Wenn Sie jetzt mit Ja geantwortet haben, dann lesen Sie weiter. Dieses Buch kann Ihnen eine große Hilfe sein. Wenn Ihre Antwort allerdings Nein war, so ist es besser, Sie legen das Buch zur Seite und machen weiter wie bisher. (Aber warum haben Sie dieses Buch gekauft, wenn das, was Sie bisher gemacht haben, so erfolgreich war?)

Noch ein zweiter Hinweis ist uns an dieser Stelle wichtig: Bitte beachten Sie, dass ACT wie jede andere Form der Psychotherapie in der Selbstanwendung an Grenzen stößt. Wenn Sie von starken körperlichen Symptomen betroffen sind, sich ständig schlecht fühlen oder an Selbstmord denken, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Ebenso ist es sinnvoll, sich die Unterstützung von anderen Fachleuten wie einem Psychotherapeuten oder Coach zu sichern, um den Prozess mit ACT voranzubringen, wenn Sie merken, dass Sie alleine nicht weiterkommen. Sie können sich außerdem zu den Übungen, die Sie in diesem Buch bearbeiten werden, von erfahrenen ACT-Therapeuten fundiertes Feedback per E-Mail geben lassen oder auch eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen. Näheres dazu finden Sie auf der Website www.act-gegen-burnout.de.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viele interessante Erfahrungen mit sich selbst und den Menschen in Ihrer Umgebung.

München, im September 2012

Michael Waadt und Jens Acker