

Dr. med. Frank Meyer

inklusive CD
mit 70 Minuten



Burnout

Neue Kraft schöpfen



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

LEBENSKRAFT UND PRÄSENZ WIEDERFINDEN

- 6 *Burnout kann jeden treffen*
- 6 Eine moderne Seuche?
- 8 Achtsamkeit hilft
- 12 Burnout oder Depression?
- 14 *Burnout verstehen*
- 14 Der Burnout-Zyklus
- 17 Die vier Ebenen des Burnout
- 19 Kein Burnout ohne Stress!
- 22 *Ins Jetzt eintauchen*
- 22 Die geteilte Aufmerksamkeit
- 24 Achtsamkeit zur Stressbewältigung
- 26 Zeit haben – nicht sparen
- 28 *Tipps für die Praxis*

DIE KLEINE BURNOUT- APOTHEKE

- 32 *Natürliche Arzneien, die bei Burnout helfen*
- 32 Die Selbstheilungskräfte anregen
- 34 Die Naturheilmittel
- 38 Heilmittel und Anwendung im Überblick
- 39 Weitere Mittel

STÄRKUNG AUS EIGENER KRAFT

- 42 *Atmen und wahrnehmen*
- 42 Einfach atmen
- 43 Atemmeditation im Sitzen
- 44 Den Zoom aufziehen
- 47 *Der Körper als Ganzheit*
- 48 *Durch den Körper wandern und Neuland entdecken*
- 48 Unser körpereigenes Alarmsystem
- 50 *Die Körperwanderung*
- 52 *Aufmerksamkeit ausweiten und fokussieren*
- 52 Akustische Landschaften
- 54 Achtsames Hören
- 54 Bewusstseinsstrom
- 56 *Der neutrale Beobachter*
- 57 Konzentration auf einen Gegenstand
- 58 Nackte Aufmerksamkeit
- 59 *Moment für Moment*
- 60 *Achtsamkeit in Bewegung*
- 60 Meditation in Bewegung
- 61 Arbeitsplatz-Yoga
- 66 *Die Gehmeditation*
- 67 *Kurz innehalten und einfach nur sein*
- 68 Achtsame Einkehr
- 69 Die »Atempause« als Kraftquelle
- 70 *Die Atempause*



- 72 *Der Alltag als Kraftquelle*
- 72 Das Leben als Übung
- 72 Routinetätigkeiten bewusst ausführen
- 73 Vorschläge zur Wahl
- 76 *Zum Nachschlagen*
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher & Adressen, die weiterhelfen



LEBENSKRAFT UND PRÄSENZ WIEDERFINDEN

Überforderung, Zeitnot, Erschöpfung: Für viele Menschen ist Stress zum Dauerzustand geworden und Hektik zum beherrschenden Lebensgefühl. Doch es ist möglich, sein Leben wieder zu entschleunigen, neue Kraft zu gewinnen und aus dem Erschöpfungstief gestärkt hervorzugehen. In diesem Buch lernen Sie, wie das geht.

BURNOUT VERSTEHEN

Heilung beginnt manchmal im Kopf – das gilt besonders für den Burnout, einen Zustand der Überforderung, der meist über lange Zeit verdrängt wird. Machen Sie sich daher mit Ursachen, Verlauf und Erscheinungsbild des Ausbrennens vertraut und lernen Sie, die Vielfalt der Symptome rechtzeitig zu erkennen und einzuordnen.

DER BURNOUT-ZYKLUS

Wenn Sie schon länger unter scheinbar unerklärlichen Beschwerden wie Energielosigkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen leiden, haben Sie es vielleicht längst aufgegeben, nach deren Ursachen zu forschen, da Ihnen bisher niemand weiterhelfen konnte. Die Auseinandersetzung mit dem sogenannten Burnout-Zyklus soll Ihnen dabei helfen, nicht jedes Symptom isoliert zu betrachten (mehr dazu auf Seite 17), sondern Zusammenhänge zu erkennen und die wahren Gründe für Ihre Befindlichkeit aufzudecken. Der Burnout-Zyklus beginnt meist unbemerkt und verläuft in vier Phasen.

Burnout-Phase 1: Überaktivität

Burnout-gefährdete Menschen haben häufig das Gefühl, sich selbst beweisen zu müssen. In Phase 1 sind sie hoch motiviert. Leistungs-

bewusst und ehrgeizig, neigen sie mitunter zum Perfektionismus. Sie leisten wertvolle Arbeit und erreichen viel für sich selbst und andere. Aber sie stecken sich ihre Ziele immer höher. Daher sind sie niemals wirklich mit sich und ihrer Situation zufrieden, sondern spornen sich zu immer neuen Höchstleistungen an. So kann man unermüdlich tätig sein und gleichzeitig das Empfinden haben, zu wenig zu leisten. Das führt dazu, dass eigene Bedürfnisse in zunehmendem Maße zurückgestellt und unterdrückt werden. Dem sozialen Umfeld hingegen, den Vorgesetzten, Kollegen, Klienten, Patienten und Familienangehörigen, kommt das aufopferungsvolle Engagement häufig sehr entgegen, denn es bietet reichlich Gelegenheit zur Ausnutzung.

Engagiert bis zu Selbstaufgabe

Viele Burnout-Gefährdete, vor allem in sozialen oder medizinischen Berufen, sind Idealisten, die selbstlos Hilfe leisten wollen.

Zu den schönen Seiten eines helfenden Berufs gehört das Gefühl, gebraucht zu werden. Dieses Gefühl kann aber geradezu süchtig machen – wie ich als Arzt aus eigener Erfahrung weiß. Von da aus ist es nur ein kleiner Schritt zu der Illusion, unersetzlich zu sein. Deshalb sind Idealisten oft nur schwer davon zu überzeugen, dass Leben noch mehr für sie bedeuten kann, als sich für andere aufzuopfern. »Es sind unsere besten Mitarbeiter, die als Erste ausbrennen«, fasste ein Klinik-Chefarzt auf einem meiner Stressbewältigungs-Workshops dieses Dilemma in Worte.

► Die in diesem Buch vorgestellten Übungen helfen in der Burnout-Phase 1, sich nicht ausschließlich über das Tun zu definieren, sondern die Welt des Seins (wieder) zu entdecken, in der es nichts zu tun gibt, als sich selbst so anzunehmen, wie man ist. Die ab Seite 32 vorgestellten Arzneimittel können in Belastungssituationen vor allem eine vorbeugende Wirkung entfalten.

Burnout-Phase 2: Anpassung

Begeisterung, Motivation und Schwung lassen in Phase 2 allmählich nach. Idealismus weicht nüchterner Routine, leise Zweifel an der Sinnhaftigkeit des Tuns schleichen sich ein. Vielleicht wurden Karriereziele nicht erreicht oder man schafft es nicht, seine Erfolge zu genießen. Zeitdruck und Arbeitsbelastung haben weiter zugenommen und das Hamsterrad der Selbstausbeutung dreht

sich schneller denn je. Enttäuschungen und Zweifel werden verdrängt, indem man sich noch mehr in die Arbeit stürzt und dadurch Abstand zu sich selbst und anderen schafft.

Um jeden Preis weiter funktionieren

Für Erholung und Ausgleich hingegen bleibt immer weniger Zeit. So gut es eben geht, passt man sich an und versucht, den Stress und die dadurch bedingten Beschwerden wie Müdigkeit, Schmerzen, Verspannungen, Ohrgeräusche, Kreislaufstörungen, Zähneknirschen oder Infektanfälligkeit in den Griff zu bekommen – notfalls mit Medikamenten, Alkohol, Nikotin und anderen Drogen. Dadurch wird die Selbstwahrnehmung immer stärker getrübt. Einfühlungsvermögen und Interesse an anderen lassen sukzessive nach – auch an eigenen Klienten, Patienten oder anderweitig Anvertrauten. Zynismus oder Gleichgültigkeit können sich breitmachen. Oder es werden Lebenslügen entworfen, die die Situation beschönigen: Eines Tages werde man die Früchte seiner Arbeit schon genießen, eine Weltreise machen, die Traumwohnung einrichten oder Partner und Familie mehr Aufmerksamkeit schenken. Dabei ist längst klar, dass dieser Tag nie eintreten wird, weil es mit jedem Tag und jedem Jahr mehr und mehr zu tun gibt. In Phase 2 versucht man, vor der Wirklichkeit zu fliehen und durch Verdrängung den gegenwärtigen Zustand möglichst lange



Das mild duftende ätherische Öl des Lavendels sorgt für Balance durch inneren Ausgleich.

Lavendel reinigt, beruhigt, gleicht aus und regt an

Lavendel gehört zusammen mit Rosmarin (Seite 38) zu den Lippenblütlern – einer Pflanzenfamilie, die reich an ätherischen Ölen ist. Diese aromatisch duftenden Wirkstoffe rufen sowohl seelische als auch körperliche Effekte hervor. Lavendel wirkt stark über die sinnliche Wahrnehmung seines entspannenden und zugleich erfrischenden Dufts. Daher lasse ich Lavendel vor allem äußerlich anwenden, insbesondere als mild duftende

Ölwickel, Salbe und Bad. Es wirkt ausgleichend auf entgleiste Stressreaktionen des Körpers wie Herzklopfen oder Verdauungsstörungen mit Bauchkrämpfen. Auch seelisch sorgt Lavendel für eine neue Balance: Er entspannt und fördert das Einschlafen, wirkt aber gleichzeitig auch auf nachhaltige Weise anregend und aufbauend. Sein Name kommt vom lateinischen *lavare*: waschen, reinigen. Die regelmäßige Anwendung hilft, seelische »Verschmutzungen« durch Reizüberflutung und Ärger wegzuwaschen.

Lavendelwickel

Lavendelwickel werden mit 10-prozentigem Lavendelöl, das man in der Apotheke fertig kaufen kann, zubereitet (das Öl wird auch als *Lavandulae aetheroleum* 10% bezeichnet).

- Verteilen Sie zwei Teelöffel dieses Öls gleichmäßig auf einem Lein- oder Baumwolltuch (zum Beispiel ein Stofftaschentuch). Schlagen Sie es in eine Alufolie und wärmen Sie es zwischen zwei Wärmflaschen, auf der Heizung oder einer geeigneten Wärmeplatte an.
- Wenn der Wickel erwärmt ist, entfernen Sie die Folie. Legen Sie ihn auf Brust oder Bauch – je nachdem, welche Körperregion sich verspannt anfühlt – und fixieren Sie ihn mit einem Handtuch, Wolltuch oder Schal. Achtung: Der Wickel darf nicht zu heiß sein – Verbrennungsgefahr! Falls der Wickel zu schnell abkühlt, legen Sie die Wärmflasche darauf.

- Lassen Sie den Wickel mindestens 20 Minuten einwirken, in denen Sie sich dem Duft und der Wärme hingeben. Sie können ihn auch die ganze Nacht belassen.

Er hat sich auch bei hartnäckiger Bronchitis, speziell im Rahmen von Infektanfälligkeit bei Burnout, bewährt und wirkt hier nachhaltiger, weil ursächlicher, als die üblichen schleimlösenden Mittel.

Lavendelsalbe

Lavendel-Gold-Creme (*Aurum/Lavandula comp.*) wirkt vor allem bei stressbedingten nervösen Herz- und Atembeschwerden und enthält neben ätherischem Lavendelöl auch Gold (*Aurum metallicum praeparatum*, Seite 34) und Rosenextrakt. Natürlich muss bei solchen Beschwerden eine organische Erkrankung sicher ausgeschlossen werden – fragen Sie Ihren Arzt!

Gold lenkt die Wirkung des Lavendelöls auf das Herz, und die ätherischen Öle aus der Hundertblättrigen Rose und der Damaszener-Rose wirken zusätzlich ausgleichend auf Herz- und Kreislauffunktionen sowie nervenberuhigend.

Ich lasse die Creme entweder direkt auf die Herzregion und die Mitte des Brustbeins auftragen oder als Salbenlappen anwenden. Der Salbenlappen eignet sich vor allem für die Nacht, um die Nachwirkungen des Stresses auszugleichen; das Eincremen ist morgens sinnvoll, bevor der Stress beginnt.

- Salbenwickel: Streichen Sie die Salbe etwa messerrückendick auf ein dünnes

gefaltetes Tuch, zum Beispiel eine Komresse oder ein Taschentuch. Legen Sie dieses auf die Herzregion und drücken Sie es sanft an. Sie können mit einem solchen Salbenwickel schlafen gehen; wenn Sie ein anliegendes Oberteil tragen, ist er dadurch meistens ausreichend fixiert.

Lavendelbad

Ein Lavendelbad wirkt in der für Lavendel beschriebenen Weise entspannend und beruhigend. Außerdem wirkt es entzündungshemmend – und ist daher besonders bei gestresster und leicht gereizter Haut zu empfehlen.

Im Gegensatz zum Wickel und zur Salbenauflage benetzt das fein verteilte ätherische Öl hier praktisch den ganzen Körper, sodass sich als achtsame Begleitung eines solchen Bades anbietet, den Körper als Ganzes wahrzunehmen und dadurch die Wirkung zu verstärken. Auch kann ein Lavendelbad zu einem intensiven Geruchserlebnis werden. Je mehr Aufmerksamkeit Sie dem Geruch schenken, desto heilsamer wirkt er.

- Für ein solches Lavendel-Entspannungsbad nehmen Sie am besten einen handelsüblichen Badezusatz, der reines ätherisches Lavendelöl als Hauptbestandteil und sonst keine weiteren Wirk- und Duftstoffe enthält.

- Dasselbe gilt für Lavendel-Duschbäder, die als »kleine« Alternative zum Lavendel-Vollbad ihren Platz in der achtsamen und heilsamen Körperpflege haben.

Achtsame Einkehr Track 8

Auch die gesprochene Anleitung zu dieser Übung können Sie zunächst auf einen tragbaren Media-Player überspielen, um sie immer dabei zu haben. Sie werden sie allerdings nach kurzer Zeit nicht mehr benötigen.

- Beenden Sie, was Sie gerade tun, und entschließen Sie sich, Pause zu machen. Nehmen Sie sich einige Momente Zeit, um zur Ruhe zu kommen.
- Spüren Sie kurz in Ihren Körper hinein, nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße den Boden berühren, wie Ihre Hände irgendwo aufliegen, vielleicht auf einer Armlehne oder

einem Tisch, wie Ihr Gesäß die Fläche spürt, auf der Sie gerade sitzen. Tun Sie das mit der Absicht, einfach nur wahrzunehmen, was Sie gerade spüren, ohne es zu beurteilen oder zu bewerten.

- Achten Sie auf Ihre Atmung und versuchen Sie, ins Hier und Jetzt einzutreten, ohne irgendwo anders sein zu wollen – ohne Ihre Gedanken in die Zukunft oder Vergangenheit zu richten. Versuchen Sie, einfach nur anzunehmen, was gerade passiert.
- Lassen Sie Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre Emotionen und Körperempfindungen einfach nur sein, was sie sind – nämlich veränderliche Ereignisse, die nach und nach in

Ein paar Atemzüge lang aus dem Hamsterrad des Tuns aussteigen und wieder neue Kraft schöpfen: Für eine Mini-Meditation ist immer Zeit. Mit Übungen wie der Achtsamen Einkehr können Sie Inseln der Stille in Ihren Alltag integrieren und sich zeitlose Momente schaffen, in denen Sie aufatmen, um sich dann wieder mit neuer Lebensfreude und neuem Elan Ihren Aufgaben zu widmen.



Ihrem Bewusstsein auftauchen. Beobachten Sie, wie sie sich verändern und auch wieder verschwinden, in jedem Moment.

➤ Vielleicht haben Sie bereits arbeitsreiche Stunden hinter sich, und es ist das erste Mal, dass Sie heute innehalten. Wenn Sie die lärmende Welt des Tuns verlassen und in die Stille des Seins eintreten, kann es sein, dass Sie auf einmal ein ganzes Meer von Gefühlen und Emotionen wahrnehmen, die Sie bewegen, und eine Vielzahl von Gedanken, die Sie beschäftigen. Aber auch, wenn Ihr (Arbeits-)Tag noch vor Ihnen liegt, ist es möglich, dass allein die Gedanken daran Sie schon zu erdrücken drohen. Nehmen Sie solche Gedanken und Gefühle zur Kenntnis und versuchen Sie, sich jetzt nicht näher mit ihnen zu beschäftigen.

➤ Was auch immer Sie fühlen, versuchen Sie, es so zu nehmen, wie es ist, ohne es zu bewerten oder sich davon beeinflussen zu lassen – gleichgültig ob es sich angenehm, unangenehm oder neutral anfühlt, ob es Sie überwältigen oder langweilen will. Was auch immer für Gedanken auftauchen, egal wie interessant oder wichtig sie erscheinen mögen, versuchen Sie, nicht an ihnen festzuhalten, sondern nehmen Sie diese Gedanken einfach zur Kenntnis, und lassen Sie sie dann wieder los.

➤ Erlauben Sie sich, für bis zu 3 Minuten einfach präsent zu sein und wach an allem teilzuhaben, was gerade geschieht, um sich auf diese Weise zu öffnen und sanft in sich selbst hineinzuspüren.

DIE »ATEMPAUSE« ALS KRAFTQUELLE

Eine weitere Möglichkeit, Achtsamkeit nach und nach in den Alltag zu integrieren, ist die etwa fünfminütige »Atempause«. Sie fasst alle Elemente der in diesem Buch vorgestellten formellen Meditationsübungen (Sitzmeditation, Körperwanderung) zusammen. Die »Atempause« stammt aus der Achtsamkeitsbasierten Verhaltenstherapie, die einem Rückfall in die Depression vorbeugen kann (MBCT, engl. *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Buchtipps Seite 78). Während die Achtsame Einkehr (Seite 68) praktisch immer zwischendurch eingestreut werden kann, sollten Sie sich für eine achtsame Atempause einige Minuten lang ganz zurückziehen können – zumindest bei den ersten Erfahrungen damit, bis Ihnen die Übung in Fleisch und Blut übergegangen ist und Sie gelernt haben, sie auch innerhalb weniger Atemzügen zu machen.

Bewusste Übergänge

Die »Atempause« eignet sich ganz besonders für spezielle Situationen oder Umbrüche im Laufe des Tages – zum Beispiel wenn Sie gerade nach Hause gekommen sind, zum Beginn und/oder Ende einer Mittagspause, auf einer Reise nach der Ankunft in einem Hotel, vor Abfahrt im Auto auf einem ruhigen Parkplatz und so weiter. Immer dann, wenn Sie in den Sog von Alltagsroutinen und automatischen Abläufen

Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Mit Achtsamkeit und Naturarznei Körper und Seele stärken

- Gestresst, zutiefst erschöpft und antriebslos? Burnout kann jeden treffen. Wer die Ursachen und Anzeichen kennt, kann sich gut selbst helfen.
- Einfache Maßnahmen – Achtsamkeitsübungen, Naturheilmittel, kleine Veränderungen im Alltag – aktivieren neue Kräfte und die Lebensfreude.
- **Auf der CD:** Arbeitsplatz-Yoga gegen Verspannungen und schlechte Stimmung, Übungen für innere Ruhe, Klarheit und zum Auftanken im Alltag.

WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-2839-3



PEFC
PEFC/06-71-1459
€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

G|U