

# Erste Hilfe

Das Telefon klingelt und Sie schaffen es einfach nicht, den Hörer abzuheben? Ihr nächster Kunde sitzt im Wartebereich und Sie können sich nicht vorstellen, wie Sie ihm auch nur „Guten Tag“ sagen sollen? Auf Ihrem Weg nach Hause ist eine Straßenumleitung und Sie haben das Gefühl, die 250 Meter mehr einfach nicht bewältigen zu können?

Sie fühlen sich erschöpft, gereizt, innerlich leer und können nur mehr schwer einschlafen? Und gelingt es Ihnen doch, dann wachen Sie nachts auf und grübeln?

All das sind Anzeichen für ein Burnout. Aber egal, wie ausgelaugt Sie sich gerade fühlen, befolgen Sie die nachstehend beschriebenen Schritte und Sie werden sich rasch erholen. Auch wenn Sie meinen, dass Sie gerade nicht die Zeit oder die Nerven haben, sich durch ein Buch zu ackern – keine Sorge, Sie müssen nur die nächsten sieben Seiten lesen und es geht Ihnen gleich besser – versprochen!

Wenn Sie sich ausgelaugt fühlen und Schlaf nicht mehr die gewünschte Erholung bringt, ist sehr wahrscheinlich Ihr Emotionshirn aus dem Gleichgewicht geraten. Wir bemerken oft nicht, wie uns langsam die innere Zustimmung zu unserer Tätigkeit verloren geht und sich eigentlich schon sehr lange keine erlösenden seelischen Erfolge mehr zeigen. Freude und Begeisterung sind auf Sparflamme und der innere wie äußere Sinn entgleitet uns. In diesem Zustand gibt sich unser Emotionshirn, auch als limbisches System bekannt, geschlagen. Der Wert der Antriebs hormone und Neurotransmitter, die unsere Konzentration steuern, ist verstellt. Ganz einfache Alltagsfreuden kommen uns lächerlich vor oder wir nehmen sie erst gar nicht mehr wahr. Unser Emo-

tionshirn hat seine Funktionen abgeflacht. Ähnlich wie sich bei einem Gipsbein Muskeln zurückbilden, passiert das auch in unserem Motivationszentrum im Gehirn.

Gefährdet auszubrennen ist nicht jeder. Manche kommen mit Stress, Überstunden, Mehrarbeit und Druck scheinbar mühelos zurecht, während andere daran zerbrechen können. Ob Sie ein Burnout-Kandidat sind, liegt vor allem an Ihrer Persönlichkeitsstruktur (welcher Typ Sie sind, können Sie später mit dem Test im Anhang erfahren). Wissen Sie darüber Bescheid, dann ist es möglich, Sie wieder gesund und ausgeglichen zu machen. Ohne, dass Sie gleich Ihr ganzes Leben ändern müssen.

Mit meiner Therapiemethode der psychodynamischen Modelle (PDM) lernen Sie auf einfache Weise, gesunde Gedankenhygiene zu betreiben. Unterstützt von Farben und Düften trainieren Sie lustvoll Ihr Glückszentrum und Sie werden sich bald entspannter, glücklicher und mehr im Gleichgewicht fühlen.

## **Einkaufsliste für das Psychodynamische Modelltraining**

### **Für das Auge:**

Besorgen Sie sich Stoffe in den unten aufgelisteten Farben. Das können für zu Hause Handtücher, Schals oder Pashminas ebenso sein wie neue Bettwäsche. Für unterwegs am besten ein kleines Taschentuch in den folgenden Farben:

- Violett wie dunkler Flieder für die 1. Trainingswoche
- Indigo-Blau für die 2. Trainingswoche
- Weiß für die 3. Trainingswoche
- Orange für die 4. Trainingswoche
- Wiesen-Grün für die 5. Trainingswoche
- Magenta für die 6. Trainingswoche

### **Für die Nase:**

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke folgende Duftöle mischen und in kleinen Fläschchen für unterwegs abfüllen:

- Lavendel mit einer Spur Vanille für die 1. Trainingswoche
- Orangenduft mit einem Hauch von Zimt für die 2. Trainingswoche
- Lemongras für die 3. Trainingswoche
- Jasmin für die 4. Trainingswoche
- Sandelholz für die 5. Trainingswoche
- Rose für die 6. Trainingswoche

### **Für die Haut:**

Besorgen Sie sich ein Massageöl mit zartem Vanilleduft.

### **Zusätzlich:**

Für das Psychodynamische Modelltraining brauchen Sie außerdem einen Wecker oder eine Stoppuhr und eine Duftlampe. Kaufen Sie süße rote Beeren und Nüsse. Vielleicht bekommen Sie diese frisch in Ihrem Lebensmittelgeschäft, alternativ kaufen Sie sie tiefgefroren. Wenn möglich, achten Sie auf biologischen Anbau.

## **Das Programm für die nächsten sechs Wochen**

Machen Sie während dieser kommenden Wochen nur ganz sanfte Bewegung. Spüren Sie richtig in sich hinein und bewegen Sie sich nur langsam und fließend. Achten Sie darauf, dass Sie sich immer wohlig warm fühlen.

Ist es sehr heiß, tragen Sie nur leichte Naturfaser. Fahren Sie langsam Rad, gehen Sie im Wald oder im Park spazieren. Haben Sie Wasser in Ihrer Nähe, schwimmen Sie in ruhigem, weichem Wasser. Das tut Ihnen gut.

Ist es Winter, gehen Sie wenn möglich im Schnee spazieren, betrachten Sie die Schneekristalle und sehen Sie bewusst die weißen Flocken auf sich niederfallen. Vielleicht können Sie sogar das Kitzeln auf der Haut spüren.

Duschen Sie heiß und wickeln sich warm ein, wenn Sie schlafen gehen. Stopfen Sie sich eine Decke in den Rücken und drücken ein Kissen an Ihren Bauch, wenn Sie sich hinlegen. Denn auch die Körperzellen haben Erinnerungen: Wenn Sie auf diese Art und Weise einschlafen, „glaubt“ der Körper, dass jemand hinter Ihnen liegt. Und vorne halten Sie ja zusätzlich das Kissen an sich gekuschelt.

Nehmen Sie immer wieder einen Bleistift zwischen Ihre Zähne und bewegen Ihre Wangenmuskulatur leicht hin und her – bis Sie spüren, dass Sie den Lachmuskel aktiviert haben. Wenn Ihnen das gelungen ist, fühlt es sich an wie ein leichtes amüsantes Lächeln.

Sitzen Sie immer aufrecht und strecken Sie den Hals wie eine Schildkröte heraus. Gehen Sie möglichst aufrecht, wann immer Ihnen Ihre Körperhaltung einfällt.

Hören Sie in diesen nächsten sechs Wochen nach Möglichkeit nur beschwingte leichte Musik. Manche Schlager sind in klaren Tönen komponiert. Wenn Sie klassische Musik mögen, dann hören Sie leichte klare, fröhliche Stücke, wie zum Beispiel von Mozart.

Sehen Sie sich in dieser Zeit nur Filme an, bei denen Sie herzlich lachen können. Oder wählen Sie Naturfilme mit herrlichen Landschaften aus. Tierfilme sind hingegen nicht so geeignet, da es hierin auch häufig um Jagd geht.

Essen Sie jeden Tag 250 Gramm süße rote Beeren und eine Handvoll Nüsse zu Ihren üblichen Mahlzeiten dazu. Diese brauchen Sie für die Heilung Ihres Stoffwechsels.

## **Autowaschen und andere kleine Erfolge**

Burnout beginnt mit dem Ausbleiben eines erlösenden Erfolges.

Achtung! Für das Gehirn ist es auch ein Misserfolg, wenn Sie einen riesigen Berg von Arbeit vorgelegt bekommen, diesen aufarbeiten und am nächsten Tag einen noch größeren Berg auf Ihrem Platz vorfinden. Auch wenn Sie so viel wie möglich abarbeiten, Ihr Gehirn kann dies nicht als erlösenden Erfolg erleben. Sorgen Sie in diesem Fall am besten immer gleich für kleine Aufgaben, die Sie erledigen können. Räumen Sie einen Schrank oder ein Kellerabteil auf. Saugen oder waschen Sie Ihr Auto. Nähen Sie einen losen Knopf an, der schon seit Ewigkeiten an Ihrer Lieblingsbluse fehlt.

Bringen Sie also kleine Dinge in Ordnung, erleben Sie das positive Gefühl, dass Sie etwas erledigt haben. Ihr Gehirn erholt sich, wenn es Aufgaben abschließen kann.

In den kommenden Kapiteln werde ich alle Vorschläge, die ich hier gemacht habe, erklären. Gehen Sie jetzt aber erstmal einfach Schritt für Schritt mit.

Sie kennen dies sicherlich: Je mehr man aufarbeitet, desto mehr kommt an Arbeit herein. Das ist in Ihrem Gehirn in Form von Erfahrungsbildern gespeichert. Dieser Kreislauf muss in Ihrer Freizeit unbedingt unterbrochen werden! Sorgen Sie für kleine Bereiche, die Sie abschließen können.

### **1. Trainingswoche – beruhigende Signale**

Wählen Sie einen Platz, an dem Sie sich geschützt fühlen. Achten Sie darauf, dass in Ihrem Rücken eine Wand ist und Sie den Eingang und die Fenster gut im Blickfeld haben. Stellen Sie sich vor, Sie wären in einer Höhle und müssten den Eingang überblicken.

Genauso soll sich der Platz anfühlen, an dem Sie Ihr Psychodynamisches Modelltraining beginnen.

Legen Sie das violette Tuch vor sich auf den Boden.

Sorgen Sie dafür, dass Sie 20 Minuten vollkommen ungestört sind. Schalten Sie Ihr Telefon aus und bitten Sie Ihre Liebsten, Sie in dieser Zeit nicht zu stören. Das PDM-Training ist eine Konzentrationsübung. Seien Sie aber beruhigt, kurze Störungen beeinträchtigen die Übung nicht.

Nehmen Sie Ihren Platz so ein, dass Sie mit dem Blick auf die Farbe Violett treffen.

Nehmen Sie das Duftöl der Entspannung – Lavendel mit einer Spur Vanille – und geben Sie ein paar Tropfen in eine Duftlampe. Benetzen Sie das Duftöfläschchen an der Außenseite mit dem Öl. Behalten Sie das Duftöfläschchen während der ganzen Woche bei sich. Tragen Sie es in Ihrer Jackentasche, im Sakko, in der Handtasche. Nehmen Sie es in der ersten Woche auch immer wieder in die Hand und riechen Sie daran. Riechen Sie aber nur am geschlossenen Fläschchen und benetzen Sie nur die Außenseite mit dem Duft, um die Schleimhäute nicht zu sehr zu reizen.

Sie sitzen jetzt vor dem Farbtuch und haben den Raum eingeduftet. Stellen Sie den Wecker oder die Stoppuhr auf 20 Minuten und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Sehen Sie Ihrem Atem einfach nur zu. Spüren Sie, wie Ihr Atem kommt und geht. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Herzschlag. Hören Sie gut in sich hinein und stellen Sie sich Ihr Herz in Ihrer Fantasie vor. Sie sehen, wie sich Ihr Herz ausdehnt und rhythmisch und leicht wieder zusammenzieht. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und versuchen Sie sich richtig vorzustellen, wie Ihr Herz in Ihrem Körper pumpt und rhythmisch schlägt. Mit jedem Atemzug fächeln Sie dem Herzen milde, sanfte Luft zu und Ihr Atem streichelt Ihr Herz. Jeder Atemzug umspült Ihr Herz mit milder, sanfter Luft.

Sehen Sie dabei immer wieder das Farbtuch an und riechen Sie an Ihrem Duftöfläschchen. Üben Sie Ihre Konzentration und atmen Sie 20 Minuten lang Ihrem Herzen milde, sanfte Luft zu. Sie

trainieren damit den für Sie passenden Herzschlag. Man nennt diesen stimmigen Herzschlag die Herzkohärenz. Ein Herz schlägt entsprechend Ihrer Tagesverfassung, in der Sie sich gerade befinden. Es macht einen Unterschied, ob Sie gerade krank oder gesund sind, ob Sie kleine Kinder haben oder eine schwierige berufliche Zeit durchleben, ob Sie eine durchwachte Nacht oder einen erholsamen Schlaf hinter sich haben. Entsprechend Ihrer Tagesverfassung schlägt Ihr Herz. Mit dem PDM-Training geben Sie Ihrem Herzen den Rahmen, sich auch wirklich auf seine Kohärenz einzustellen.

Nehmen Sie sich bitte täglich diese 20 Minuten Zeit und trainieren Sie in der ersten Woche nur die Herzkohärenz mit dem Lavendel-Vanilleduft und der Farbe Violett.

Mit dieser Konzentrationsübung sorgen Sie schon sehr gut für Ihre Entspannung. Es ist egal, ob Sie sich „nur“ häufig müde und ausgelaugt fühlen oder ob Sie schon in raschen Schritten auf ein Burnout zugehen. In der ersten Woche des PDM-Trainings ist es nur wichtig, dass Sie sich entspannen.

Nehmen Sie das Duftöfläschchen und das Farbtuch auch mit zur Arbeit. Breiten Sie das Tuch an Ihrem Arbeitsplatz an einer Stelle aus, an der Sie im Lauf des Tages mehrere Male vorbeikommen. Riechen Sie immer wieder an dem Duftöfläschchen. Achten Sie darauf, dass Sie in dieser Woche immer wieder violette Bilder betrachten, vielleicht arbeiten Sie mit einem Computer, dann richten Sie sich den Bildschirmschoner in der Farbe Violett ein. Gut wirken Bettwäsche, Handtücher und Duschvorlagen in dieser Farbe auf das Emotionshirn.

Decken Sie bei Mahlzeiten Ihren Tisch mit violetten Servietten und violetten Kerzen. Und verbreiten Sie den Duft von Lavendel mit einer sehr zarten Note Vanille in Ihrer Umgebung.

Sie brauchen nicht Ihr gesamtes Leben umzustellen, wenn Sie in ein Burnout geschlittert sind oder sich gerade auf dem Weg dorthin befinden. Verbringen Sie einfach nur die erste Woche auf diese Weise und lesen Sie erst in der zweiten Woche in diesem Buch weiter.



# Aus dem Gleichgewicht

Sie befinden sich nun in Woche 2 und es geht Ihnen bereits um einiges besser. Wenn es Ihnen gelungen ist, sich diese 20 Minuten täglich für sich zu nehmen und Ihre Herzkohärenz zu trainieren, die Farbtücher immer wieder zu sehen und den Duft zu riechen, haben Sie schon einen wesentlichen Umgang mit sich selbst geübt. Die roten Beeren und die Nüsse haben Ihrem Körper genug Fructose und pflanzliche Fette zur Verfügung gestellt und Ihren Stoffwechsel auf einen gesunden Prozess vorbereitet. Und nun erfahren Sie mehr ...

Nicht immer sind es reiner Arbeitsstress und zu viel Druck im Job und Privatleben, die Menschen zum Ausbrennen bringen. Vielmehr ist es persönlichkeitsabhängig – oder genauer gesagt „talent“-abhängig. Diese Einteilung in Talente ist eine Form der Typologie, die bis zu den alten Ägyptern zurückreicht. Damals hat man die Bevölkerung in vier Gruppen eingeteilt und ihnen Farben zugeordnet, später hat Hippokrates den Begriff der vier Temperamente geprägt. Sozialpsychologen wie Fritz Riemann und Wirtschaftscoaches haben ihre Grundlagen aus den traditionellen psychiatrischen Diagnosen, der Schizophrenie, Depression, Zwangserkrankung und Hysterie gewonnen.

Ich spreche von Fähigkeiten und – in ihrer extremen Ausprägung – von den Talenten. Und zwar den ergebnisorientierten, den motivationsorientierten, den strukturorientierten und den kommunikationsorientierten. Im Idealfall spiegeln sich all diese Fähigkeiten in jeder einzelnen Person wider, und jeder Mensch ist in der Lage, ergebnisorientiert, motivationsorientiert, strukturorientiert und kommunikationsorientiert leben, lieben und leisten zu können. Gelingt es uns, diese verschiedenen Fähigkeiten spielerisch in

uns zu tragen und je nach Bedarf einzusetzen, können wir uns für immer unsere Gesundheit erhalten.

Wenn Menschen über all diese Fähigkeiten verfügen, kann man damit rechnen, dass sie sich flexibel und gut auf unterschiedliche Anforderungen einstellen werden. Menschen mit ausgeglichenen Fähigkeiten wissen ihre Kompetenz zielorientiert nur dort einzusetzen, wo sie auch seelische Erfolge erleben können. Nur selten geraten solche Menschen in den Zwang, sich zu beweisen, weshalb sie weitestgehend vor einem Burnout geschützt sind.

Menschen, die je nach Anforderung ergebnisorientiert, motivationsorientiert, strukturorientiert oder kommunikationsorientiert handeln, sind nicht zu extremen Belastungen und Risiken verführbar.

### **Nur Talente sind entflammbar – sie können aber auch verbrennen**

Problematisch ist es aber, wenn bei Menschen nur eine Fähigkeit besonders ausgeprägt ist – und sich diese dann noch in ein Talent verstärkt hat. Was ist denn schlecht an einem Talent, werden Sie fragen. Es ist doch toll, wenn man Klavierspielen oder romantische Gedichte schreiben kann.

Stimmt, eigentlich sind wir es gewohnt, Talente als überlegen und als Begünstigung der Natur zu erleben. Aber wenn Menschen in einzelnen Bereichen Talente entwickelt haben, so fühlen sie sich auch auf diesem Gebiet kompetenter und vertreten ihre Sichtweise dementsprechend stärker. Talente – so nenne ich in weiterer Folge alle Menschen, bei denen sich eine Fähigkeit besonders ausgeprägt hat – sind oft kompliziert und es ist für sie sehr viel schwieriger, flexibel zu reagieren. Sie erleben sich auf ihrem Gebiet als Profi. Und so kommt es immer wieder vor, dass Talente

relativ verbohrt auf ihre Sichtweise als Experten pochen. Sie wollen überzeugen, sich durchsetzen und können von diesem Ziel nicht abweichen und nicht loslassen. Damit fallen sie oft aus sozialen Beziehungen heraus. Und der Zwang, sich zu beweisen, führt in die Burnout-Spirale.

Die Ausprägung zu Talenten fängt schon ganz früh in unserem Leben an – konkret in den ersten Lebensmonaten. Erlebt man als Baby bereits unmittelbar nach der Geburt und in den ersten Wochen eine starke Bindung zur Mutter, lernt man die Grundbausteine für ein soziales Leben. Verlaufen die ersten Wochen und Monate jedoch nicht ideal, entstehen die folgenden vier Talente.

## **Die vier Talente im Überblick**

### **Das Ergebnis-Talent:**

Wurde als Baby nicht verstanden und konnte kein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse entwickeln. Menschen dieses Typs sind nicht intuitiv, haben dadurch aber ihren Beobachtungssinn extrem geschärft und einen guten Geschäftssinn entwickelt. Der große Nachteil dieses Talents: Es spürt seine eigenen Grenzen nicht. Es gibt erst auf, wenn er/sie schon schwer erkrankt ist, meist an einem Magen-Darm-Problem.

### **Das Motivations-Talent:**

Die Bedürfnisse des Babys wurden nicht wahrgenommen. So wurde es etwa nicht nach Bedarf, sondern nach Zeitplan gestillt. Seine Mutter hatte Angst, es zu verwöhnen – obwohl man das in diesem ersten Lebensjahr gar nicht kann. Dieses Talent spürt keine innere Befriedigung und ist es gewohnt, dass es nicht um seine eigene Zufriedenheit geht. Es gönnt sich selber nichts und will immer nur anderen helfen, um so – quasi von außen – Zufriedenheit erleben zu können. Der Vorteil: Menschen dieses Typs moti-

vieren ihre Kollegen sehr gut und sind echte Teamprofis. Nachteil: Sie sind innerlich leer, vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse und neigen manchmal dazu, andere zu quälen, weil sie selbst Leid erlebt haben.

### **Das Struktur-Talent:**

Sind als kleine Kinder viel mit Strafen, Regeln und Verboten belegt worden. Als Erwachsene sind sie nicht flexibel. Sie können nicht spontan auf andere eingehen und müssen mit Macht ihre Regeln durchboxen. Ihr Vorteil: Sie können gute Strukturen beziehungsweise Rahmenbedingungen für Unternehmen entwickeln.

### **Das Kommunikations-Talent:**

Diese Menschen mussten als Kinder immer eine Rolle spielen und besonders lieb und herzlich sein oder einfach „funktionieren“, um eine Bedeutung zu bekommen. Vorteil: Sie erspüren, welche Rolle andere von ihnen sehen wollen. Sie haben gelernt, variantenreich freundlich zu sein und sind in allen Vertriebs- und Verkaufspositionen spitze. Nachteil: Ihnen fehlt es an Sicherheit und Entschlossenheit. Ihnen ist es etwa peinlich, angemessene Bezahlung für ihre Leistung zu verlangen.

## **Fähigkeiten, Talente und Burnout-Gefahr**

Noch einmal zum besseren Verständnis: Eine Fähigkeit ist immer positiv und „elastisch“. Ein Talent ist dagegen „starr“ und nicht flexibel. Vereinfacht gesagt: Nichts Besonderes zu sein, ist ganz schön gesund. Am folgenden Beispiel beschreibe ich, wie jemand mit einer Fähigkeit gesund durchs Leben geht, während ein Kollege mit Talent verbrennt.

## **Keine Burnout-Gefahr**

Sebastian ist Arzt und hat die Fähigkeit zur Ergebnisorientierung. In seinem Ordinationsalltag behandelt er einen Kranken nach dem anderen, nimmt sich aber für jeden ausführlich Zeit und geht auf ihn ein. Abends ist er erschöpft und geht nach einem gesunden Essen ins Bett. Sein Körper schaltet um auf Ruhe. Serotonin, das Zufriedenheitshormon, wird ausgeschüttet und er erlebt Zufriedenheit. „Der Tag heute war gut“, denkt er sich und Melatonin, das Sandmännchenhormon, wird aktiv und der Arzt schläft ein. Am nächsten Morgen ist er wieder körperlich fit und geht mit tiefer Befriedigung wieder seiner Arbeit nach. Die Woche darauf gibt es eine Grippeepidemie in seiner Stadt. Sebastian weiß, dass er den kommenden Patientenandrang allein nicht bewältigen kann. Deshalb sucht er sich einen zweiten Arzt, der ihn in dieser Zeit in der Praxis unterstützt. So steht Sebastian die arbeitsintensive Phase ohne Raubbau an Körper und Seele durch.

## **Burnout-Gefahr**

Der ergebnis-talentierte Helmut ist ebenfalls Arzt. Auch in seiner Stadt herrscht die Grippeepidemie, aber Helmut meint, alles allein schaffen zu müssen und sucht sich keine Unterstützung. Er arbeitet rund um die Uhr. Die Sonne geht unter, und in seiner Ordination bleibt Licht. Die Stadt wird ruhig, und in seinen Räumen klingelt das Telefon. Der seelische Erfolg der Zufriedenheit ist nicht möglich, weil ein Patient nach dem anderen besucht werden muss. Serotonin hat keine Chance, weil Adrenalin ihn wachhält, er muss ja den Besuch beim nächsten Patienten durchhalten. Um Mitternacht bricht kurz die Müdigkeit durch, aber Helmut lässt sie nicht zu. Noch ein extra starker Espresso und weiter geht es. Helmut macht das nicht zum ersten Mal, er überfordert sich ständig. Burnout-Gefahr droht. Und so reagiert sein Körper in diesem Krisen-Zustand:

Er schaltet um auf „Notprogramm“ und es kommt zu einer extremen Ausschüttung der Dopamin-Achse – ein Bereich in der