

Reinhard Fukerider

ERFOLGREICH IN DEN BURNOUT

7 GOLDENE REGELN

Impulse zur Vorbeugung von Burnout



Reinhard Fuckerider

**Erfolgreich in den Burnout
7 goldene Regeln**

Erschienen in der Reihe
»Goldene Regeln zum Scheitern in Leben und Beruf«

Reinhard Fukerider

**ERFOLGREICH
IN DEN BURNOUT
—
7 GOLDENE
REGELN**

Impulse zur Vorbeugung von Burnout

Impressum

Texte

© 2021 Copyright by Reinhard Fukerider

Cover, Satz und Gestaltung

Timo Hummel

Verantwortlich für den Inhalt

Reinhard Fukerider

Jahnplatz 6a

D-33102 Paderborn

info@fukerider.com

Inhalt

Einleitung	7
Goldene Regel Nr. 1	8
Lebe den Grundsatz »Arbeit ist das ganze Leben!«	
Goldene Regel Nr. 2	12
Sei rund um die Uhr erreichbar, auch sonn- und feiertags und im Urlaub!	
Goldene Regel Nr. 3	16
Nimm jede Kritik persönlich!	
Goldene Regel Nr. 4	20
Verzeihe Dir selbst nie einen Fehler und übe gnadenlose Kritik an Dir selbst!	
Goldene Regel Nr. 5	24
Zeige niemals Deine Gefühle!	
Goldene Regel Nr. 6	28
Übergehe Warnsignale Deines Körpers!	
Goldene Regel Nr. 7	32
Verbitte Dir gute Ratschläge von anderen, Dir mehr Ruhe zu gönnen und auf Dich zu achten!	
Zum Nachdenken	36
Wasserstandübungen	40

Einleitung

Burnout ist nicht nur ein medienwirksames Schlagwort in unserer hektischen Zeit und ein trauriges Symbol unserer Leistungsgesellschaft, sondern insbesondere eine einschneidende, schmerzliche und lebensverändernde Erfahrung für viele Menschen in unserer von Kosten-Nutzen-Denken geprägten Gesellschaft.

Immer höher, immer weiter, immer schneller, immer funktionaler, immer flexibler, immer billiger – das ist die Devise. Wer da nicht mithalten kann, kommt unter die Räder.

Die Gesundheitsreports der Krankenkassen weisen seit vielen Jahren eine stetig anwachsende Zahl psychischer Erkrankungen aus. Unter diese psychischen Erkrankungen fallen auch Menschen mit Burnout.

Unter Burnout versteht man gemeinhin einen Zustand völliger körperlicher, seelischer und geistiger Erschöpfung, der dazu führen kann, dass Menschen monate- oder jahrelang aus dem Berufsleben aussteigen und einen oft sehr mühsamen Weg der Genesung auf sich nehmen müssen.

Die sieben goldenen Regeln, wie man am besten in einem Burnout landen kann, sollen Menschen helfen, sie davor zu bewahren und einen Weg zu finden, engagiert im Beruf zu arbeiten und dabei gesund zu bleiben. An jede goldene Regel schließen sich sieben Impulsfragen zur Selbstreflexion an.

In dem Workbook ›Erfolgreich in den Burnout – Hilfe zur Selbsthilfe‹ finden Interessierte Wissenswertes zum Thema Burnout sowie vertiefende Lernimpulse und Übungen zur Selbsthilfe.

Wenn Burnout gefährdete Menschen von der Lektüre persönlich profitieren, hat das Buch seinen Zweck erfüllt.

Paderborn im Dezember 2021

Goldene Regel Nr. 1

LEBE DEN GRUNDSATZ »ARBEIT IST DAS GANZE LEBEN!«

**Partnerschaft, Familie, Hobbies oder gar
Urlaub lenken nur vom Wesentlichen ab!**

Goldene Regel Nr. 1

Lebe den Grundsatz
»Arbeit ist das ganze Leben!«

Viele Menschen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft haben sich eine Lebenshaltung zu eigen gemacht, die in allen Lebensbereichen geprägt ist von einem Immer-Schneller, Immer-Weiter, Immer-Höher-Hinaus und Immer-Mehr. Das Haben steht vor dem Sein.¹

Der verinnerlichte Grundsatz »Ich lebe, um zu arbeiten!« verleiht Menschen Scheuklappen und führt sie manchmal in ausweglos erscheinende Sackgassen oder sie fühlen sich wie in einem Hamsterrad gefangen, das sie nicht selbst stoppen können oder wollen.

Diese Haltung kann bei Menschen tiefe Spuren hinterlassen, zu völliger körperlicher, mentaler und emotionaler Erschöpfung sowie zu einer Verarmung der sozialen Beziehungen führen. Am Ende fühlen sie sich innerlich leer und ausgebrannt. Sie empfinden Lebensfrust statt Lebenslust. Im Extremfall können Gedanken aufkommen, das als gescheitert und sinnlos bewertete Leben zu beenden.

¹ Vgl. dazu Erich Fromm (*1981). Haben oder Sein. Stuttgart.

Goldene Regel Nr. 1
Lebe den Grundsatz
»Arbeit ist das ganze Leben!«

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Welchen Stellenwert hat die Arbeit für mich
in meinem Leben? Lebe ich, um zu arbeiten
oder arbeite ich, um zu leben?

02

Welche Bedeutung haben für mich Partnerschaft,
Familie, Freunde, Hobbies?

03

Wie oft genehmige ich mir eine Auszeit
und Zeit nur für mich allein?

04

Was müsste ich tun, um meine Lage
zu verschlechtern?

10

Goldene Regel Nr. 1
Lebe den Grundsatz
»Arbeit ist das ganze Leben!«

05

Was müsste ich (los-)lassen
bzw. wovon müsste ich mich verabschieden,
um meine Lage zu verbessern?

06

Wofür lohnt es sich für mich, zu leben?

07

Welche Bedeutung hat die Tatsache, dass wir alle
einmal sterben müssen und nichts mitnehmen
können, für die Gestaltung meines Lebens?

Merke:

**Schneller, höher, weiter ist die Devise!
Denn: Wer schneller lebt, ist früher tot!**

11

Goldene Regel Nr. 2

**SEI RUND
UM DIE UHR
ERREICHBAR,
AUCH SONN- UND
FEIERTAGS UND
IM URLAUB!**

**Denn ohne Dich bricht alles zusammen
und abschalten kannst Du,
wenn Du tot bist!**

Goldene Regel Nr. 2

Sei rund um die Uhr erreichbar,
auch sonn- und feiertags und im Urlaub!

Manche Menschen überschätzen sich selbst in ihrer Bedeutung für die Menschheit und für das Unternehmen oder die Einrichtung, wofür sie arbeiten. Sie erkennen oft zu spät, dass sie – wie jeder Mensch – ersetzbar und in erster Linie als Funktionsträger*in und nur bedingt als Mensch bedeutsam sind. Manchmal kommt diese Erkenntnis erst bei einschneidenden Veränderungen (wie z.B. Kündigung, gesundheitlichen Problemen, schwerer Krankheit etc.) oder kurz vor dem oder im Ruhestand. Das wird dann besonders schmerzlich und bitter erlebt.

Die nicht heilsame Allianz aus Selbstüberschätzung, beruflichem Stress, der ›Verführung‹ durch materielle und immaterielle Prämien seitens der Arbeitgebenden sowie der auf Haben statt Sein ausgerichteten Lebensorientierung kann Menschen ins Unglück stürzen.

Ständig zu jeder Tages- und Nachtzeit auch an Wochenenden, Feiertagen und im Urlaub erreichbar zu sein, setzt Menschen unter Dauerstress und verhindert Abschalten und Wiederauftanken. Dabei macht es keinen Unterschied, ob die Erreichbarkeit von Arbeitgebenden gefordert oder individuell als unerlässlich gedacht wird, weil sonst Chaos ausbrechen und die Firma untergehen könnte.

Goldene Regel Nr. 2

Sei rund um die Uhr erreichbar,
auch sonn- und feiertags und im Urlaub!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Welche Bedeutung messe ich mir
und meiner Arbeit für meine*n Arbeitgeber*in zu?

02

Welche äußeren Anreize
(Geld, Macht, Karriere, Anerkennung etc.)
verführen mich zu mehr Leistung?

03

Welche inneren Antreiber
(z. B. ›Wer A sagt, muss auch B sagen‹) stacheln mich
zu 150%igem Einsatz für meine Arbeit an?

04

Was könnte ich tun oder lassen, um ›nur‹ auf einen
100%igen Einsatz zu kommen?

Goldene Regel Nr. 2

Sei rund um die Uhr erreichbar,
auch sonn- und feiertags und im Urlaub!

05

Was löst die Vorstellung bei mir aus,
für zwei Tage nicht erreichbar zu sein?

06

Was würde passieren, wenn ich längere Zeit
nicht arbeiten könnte aufgrund von Erkrankung
oder Arbeitslosigkeit?

07

Wie stelle ich mir mein Leben ohne Arbeit
im Ruhestand vor?

Merke:

Jeder Mensch ist ersetzbar – auch Du!

Goldene Regel Nr. 3

NIMM JEDE KRITIK PERSÖNLICH!

**Weil Du und Deine Arbeit eins sind,
gibt es keine Trennung
zwischen Person und beruflicher Rolle!
Kritik an der Sache erlebst
Du immer als Kritik an Dir selbst!**

Goldene Regel Nr. 3 Nimm jede Kritik persönlich!

Wenn sich Menschen immer gleich persönlich angegriffen fühlen, sobald an ihrem Verhalten Kritik geübt wird, zeugt das davon, dass sie sich mit ihrer Arbeit vollständig identifizieren und nicht mehr zwischen ihrer Person und ihrer beruflichen Rolle unterscheiden können. Eine solche Haltung kann sich aus einem hohen Geltungsdrang und/oder ausgeprägtem Idealismus und/oder der Ungeübtheit in Selbstreflexion – manchmal auch der Unwillig- oder -fähigkeit dazu – entwickeln.

Diese leichte Kränkbarkeit kann entweder den Einsatz und das Engagement steigern, getreu dem Motto ›Jetzt erst recht! Ich zeige es Euch!‹ oder im anderen Extrem zu Abkapselung und sozialer Isolierung führen, um sich auf diese Weise vermeintlich zu schützen.

Die Bereitschaft zur Selbstreflexion und/oder die Inanspruchnahme von Beratungsangeboten ist die beste Voraussetzung dafür, zwischen sich und seine(n) Rolle(n) unterscheiden, mit Kritik konstruktiv umgehen und sich besser schützen zu können. Selbstreflexion ist ein lebenslanger Prozess, der immer wieder mit sich verändernden Lebensabschnitten, Bedürfnissen und Situationen angestoßen wird.

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Welche Vorteile habe ich, wenn ich mich ganz mit meiner Arbeit identifiziere?

02

Welche Nachteile bringt diese Identifikation?

03

Was wäre anders, wenn ich berufliche Rolle und Person deutlich trennen würde?

04

Was bedeutet für mich konstruktive Kritik?

05

Wann wünsche ich mir Kritik?

06

Wie kann ich lernen, Kritik an meinem Verhalten nicht persönlich zu nehmen?

07

Welche Vorteile hätte es für mich, Kritik als Lernchance zu begreifen?

Merke:

**Die mutige Begegnung mit sich selbst
ist der erste Schritt zu Erkenntnis und Besserung!**

Goldene Regel Nr. 4

**VERZEIHE
DIR SELBST NIE
EINEN FEHLER
UND ÜBE GNADEN-
LOSE KRITIK AN
DIR SELBST!**

**Nur absolut perfekte Leistung zählt!
Erreichtes zu genießen,
ist nur Zeitverschwendung!**

Goldene Regel Nr. 4

Verzeihe Dir selbst nie einen Fehler
und übe gnadenlose Kritik an Dir selbst!

Hohe und höchste Ansprüche an sich selbst zu haben, bildet die Grundlage für ständige Selbstüberforderung. Man legt die Messlatte immer höher, möchte immer perfekte Leistung bringen. Erfolge werden als selbstverständlich bewertet. Man glaubt, sich nach Erreichen eines Ziels nicht die kleinste Pause gönnen zu können, sondern will sofort das nächste gesteckte Ziel angehen.

Fehler werden als Versagen und Katastrophe erlebt und nicht als Chance zum Lernen gesehen. Der ständige Druck zu Selbstoptimierung und Perfektionismus verengen den Blick und lassen andere Lebensbereiche unwichtig erscheinen.

Der Mangel an Selbstwertschätzung und an der Fähigkeit, sich selbst gegenüber gnädig zu sein, wenn man einen (vermeintlichen) Fehler gemacht hat, kann zu einer Verhärtung führen, die dem Tragen einer Ritterrüstung ähnelt: Ein harter Außenpanzer, der das verletzliche Innere schützt.

Wohlmeinende Versuche von Außenstehenden, den*die Träger*in zum Ablegen des Panzers zu bringen, scheitern in der Regel. Das Ablegen des Panzers kann nur dem*der Träger*in desselben kommen und sollte behutsam und vorsichtig vonstattengehen, um sich durch schnelles und abruptes Ablegen nicht zu überfordern.

Goldene Regel Nr. 4

Verzeihe Dir selbst nie einen Fehler
und übe gnadenlose Kritik an Dir selbst!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Welche Botschaften/Sätze trage ich in mir,
die mich antreiben, immer perfekt sein zu müssen
(z. B. Wer A sagt, muss auch B sagen)?

02

Wer hat sie mir als Vermächtnis
für mein Leben mitgegeben?

03

Welche Vorteile hatte ich dadurch
in der Vergangenheit?

04

Welche Nachteile habe ich dadurch
in meinem jetzigen Leben?

Goldene Regel Nr. 4

Verzeihe Dir selbst nie einen Fehler
und übe gnadenlose Kritik an Dir selbst!

05

Was wäre anders, wenn ich sie überdenken und/
oder ggfs. ablegen würde?

06

Wie könnte ich es schaffen, mir und anderen
Fehler zu verzeihen?

07

Wie könnte ich es schaffen,
mein nächstes erreichtes Ziel zu feiern und mir
eine erholsame Pause zu gönnen?

Merke:

**Sich oder anderen einen Fehler einzugestehen,
ist ein Zeichen von Stärke!**

Goldene Regel Nr. 5

ZEIGE NIEMALS DEINE GEFÜHLE!

**Wer Gefühle zeigt,
ist schwach und angreifbar!
Nur die Harten kommen in den Garten!**

Goldene Regel Nr. 5 Zeige niemals Deine Gefühle!

Zu sich und seinen Gefühlen zu stehen, ist eine Lebensaufgabe. Viele Menschen haben gelernt, zwischen guten und schlechten und sozial nicht akzeptierten Gefühlen zu unterscheiden. Gefühle sind ihrem Wesen nach einfach Gefühle, die da sind und die es zu akzeptieren gilt. Entscheidend ist zum einen die Bewertung, welche Gefühle man meint haben zu dürfen und welche nicht. Zum anderen entscheiden der ungebremste oder kontrollierte der Umgang damit, ob man selbst und das Gegenüber das Gesicht verliert.

Viele Menschen neigen dazu, als unangenehm oder als nicht akzeptabel bewertete Gefühle zu verleugnen und zu verdrängen. Wie in einem Dampfdruckkochtopf steigt der innere Druck. Wenn das Ventil zum Ablassen des Drucks nicht funktioniert, kann der Topf explodieren. Ein Ventil für die unterdrückten Gefühle zu finden, um nicht im sprichwörtlichen Sinn zu explodieren und sich und anderen zu schaden, sollte das oberste Ziel sein.

Manchmal wird das Zeigen von Gefühlen generell als inakzeptabel oder als Zeichen von Schwäche gesehen.

Zu sich und seinen Gefühlen zu stehen, braucht anfangs Mut, zahlt sich aber aus.

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Welche Gefühle bewerte ich als angenehm
oder unangenehm?

02

Welche Nachteile brachte es mir
in der Vergangenheit,
die eigenen Gefühle zu verstecken?

03

Welche Vorteile hätten sich ergeben können,
wenn ich meine Gefühle
zum Ausdruck gebracht hätte?

04

Welche Vorteile hätte ich heute,
wenn ich meine Gefühle
anderen Menschen zeigen würde?

05

Wer käme dafür in Frage?

06

Was könnte mir aktuell helfen,
meine Gefühle zu artikulieren?

07

Wie kann ich mir selbst erlauben,
Gefühle haben und auch zeigen zu dürfen?

Merke:

»Ärger ist wie eine Säure.
Er zerfrisst vor allem das Gefäß, in dem er sich befindet!«

Peter Hohl
(*1941, Journalist, Verleger, Aphoristiker)

Goldene Regel Nr. 6

ÜBERGEHE WARNSIGNALE DEINES KÖRPERS!

**Einmal eine richtige
medikamentöse Dröhnung
und das Ding funktioniert schon wieder!**

Goldene Regel Nr. 6 Übergehe Warnsignale Deines Körpers!

Mensch-sein heißt Körper-sein. Der Körper ist nicht nur Biomasse, sondern ein besonderes Gut und der Resonanzraum für Gedanken, Gefühle, Spannungen, Stress, Glücksgefühle und Konflikte.

Über die Sinnesorgane nehmen Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahr und werden darüber wahrgenommen. Mit allen Sinnen zu leben und sich zu begegnen, sind Grundbestandteile eines achtsamen, gesunden und bunten Lebens.

Körperfeindliche Erziehung kann zu einem funktionalen und mechanistischen Umgang mit seinem Körper führen. Man verliert das Gespür für sich, seinen Körper und die stabile Mitte.

In Hektik und Stress kann das Gefühl für den eigenen Körper verloren gehen, was dazu führt, dass Warnsignale des Körpers (z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Verspannungen aller Art) bewusst überhört oder gar nicht mehr wahrgenommen werden.

Der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper fördert die Wahrnehmung mit allen Sinnen, stärkt das Selbstwertgefühl und führt zu Entschleunigung und höherer Lebensqualität.

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Wie viel Zeit und Aufmerksamkeit habe ich in der Vergangenheit meinem Körper gewidmet?

02

Wie viel Zeit und Aufmerksamkeit widme ich derzeit meinem Körper?

03

Was tue ich meinem Körper Gutes?

04

Welche Warnsignale überhöre ich absichtlich?

05

Was nützt es mir, Warnsignale zu überhören?

06

Was würde sich verändern,
wenn ich die Warnsignale ernst nähme?

07

Welche Vorsorgeuntersuchungen
wären angebracht?

Merke:

**»Tue Deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!«**

Teresa von Ávila
(+1582, span. Mystikerin)

Goldene Regel Nr. 7

**VERBITTE DIR
GUTE
RATSCHLÄGE
VON ANDEREN,
DIR MEHR RUHE
ZU GÖNNEN
UND AUF DICH ZU
ACHTEN!**

**Du weißt selbst am besten,
was gut für Dich ist!
Womöglich wollen die nur Deinen Job!**

Goldene Regel Nr. 7

Verbitte Dir gute Ratschläge von anderen,
Dir mehr Ruhe zu gönnen und auf Dich zu achten!

Von Burnout gefährdete Menschen setzen viel Kraft ein, um ihrer Umgebung den Anschein des starken, zwar momentan etwas belasteten, erfolgreichen und aber alles-im-Griff-habenden Menschen zu vermitteln.

Aufmerksame Mitmenschen, Verwandte, Freund*innen, Arbeitskolleg*innen, Vorgesetzte sehen allerdings oft hinter die schöngefärbte Fassade und lassen sich davon nicht täuschen. Sprechen sie die Betroffenen an, erfahren sie häufig Beschwichtigungen bis hin zu Zurückweisungen und Kontaktabbrüchen.

Wohlgemeinte Rückmeldungen und Appelle, sich zu schonen und um die eigene Gesundheit zu kümmern, werden von den Betroffenen anfangs innerlich und äußerlich als völlig überzogen abgeschmettert oder gar als bedrohliches Indiz für den möglichen Verlust des Arbeitsplatzes gewertet.

Das Misstrauen in andere Menschen wächst und die innere Isolation und der soziale Rückzug können sich drastisch verschärfen. In vielen Fällen muss es erst zum völligen Zusammenbruch kommen, bevor Hilfe von außen zugelassen werden und greifen kann.

Goldene Regel Nr. 7

Verbitte Dir gute Ratschläge von anderen,
Dir mehr Ruhe zu gönnen und auf Dich zu achten!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Welche Vorteile hat es,
alles mit mir allein auszumachen?

02

Was würde sich verändern,
wenn ich mir Hilfe holen würde?

03

Welchen Gewinn könnte ich
aus Gesprächen mit Verwandten,
Freund*innen oder Außenstehenden ziehen?

04

Welche sozialen und virtuellen Netzwerke
könnte ich nutzen?

34

Goldene Regel Nr. 7

Verbitte Dir gute Ratschläge von anderen,
Dir mehr Ruhe zu gönnen und auf Dich zu achten!

05

Welche Vorteile hätte die Teilnahme
an einer Selbsthilfegruppe?

06

Wie könnte ich mir eine Auszeit
zum Auftanken organisieren?

07

Wen kann ich bei erforderlichen Entscheidungen
zurate ziehen?

Merke:

»Wer sich nicht selbst helfen will, dem kann niemand helfen!«

Johann Heinrich Pestalozzi
(+ 1827, Schweizer Pädagoge)

35

ZUM NACHDENKEN

Zum Nachdenken

**»Ein Mensch sagt, und ist stolz darauf,
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,
geht er in seiner Arbeit unter.«**

Eugen Roth
(†1976, Lyriker u. Dichter)

*

**»Die ersehnte Ruhe in der Freizeit hat ihre Tücken.
Man könnte zum Nachdenken kommen.«**

Oliver Hassencamp
(†1988, Schriftsteller)

*

»Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.«

Dalai Lama

*

**»Gott wird durch nichts mehr beleidigt als durch das,
was wir gegen unser eigenes Wohl tun!«**

Thomas von Aquin
(†1274, Theologe u. Kirchenlehrer)

**»NEIN« ist ein kompletter Satz!
Er braucht weder eine Erklärung,
noch Rechtfertigung.«**

Quelle unbekannt

*

**»Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden.«**

Spruch der Anonymen Alkoholiker

*

**»Alles im Leben hat mindesten drei Seiten:
eine gute, eine schlechte
und eine komische.«**

Karl Valentin,
(†1948, Münchner Humorist u. Kabarettist)

*

**»Nur aufs Ziel zu sehen,
verdirbt die Lust am Reisen.«**

Friedrich Rückert
(†1866, dt. Dichter)

»Die Zeit

**Wie sie alle rennen und rasen,
als ob es ihr Leben gilt,
durch den Wald der Häuser und Straßen
wie von Hunden gehetztes Wild.
Noch schneller, noch schneller, noch schneller
dem eigenen Schall hinterher –
sie könnten's nicht ertragen,
wenn der andre noch schneller wär.
Nicht so eilig, nur nicht so eilig,
wenn du dir Zeit lässt,
hast du vom Leben mehr.
Langsam, langsam, nur immer schön langsam,
bei zu viel Vollgas, da ist der Tank bald leer.
Nicht so hastig, nein – nur nicht so hastig,
denn dass man Zeit spart,
das ist ein Selbstbetrug.
Sachte, sachte, nur immer schön sachte,
das bisschen Leben, das vergeht noch schnell genug.«**

Heinz Erhardt
(†1979, Komiker, Kabarettist, Schauspieler)

Zum Nachdenken

**»Heute besuche ich mich mal selber!
Mal schaun, ob ich zuhause bin!«**

Karl Valentin
(†1948, Münchner Humorist u. Kabarettist)

*

**»Ein voller Terminkalender
ist noch lange kein erfülltes Leben.«**

Kurt Tucholsky
(†1935, Journalist u. Autor)

*

**»Sorge gut für Dich,
es tut sonst keiner!«**

Reinhard Fuckerider

WASSERSTANDS- ÜBUNGEN

Übung 1

Zufriedenheit mit dem eigenen Leben

Stellen Sie ein leeres Wasserglas vor sich auf den Tisch.

Durch die Füllhöhe bestimmen Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit Ihrer Lebenssituation.

Füllen Sie das Glas so lange mit Wasser, bis Sie das Gefühl haben, dass die Füllhöhe dem Grad Ihrer Lebenszufriedenheit entspricht.

Ausschütten und Nachschütten sind erlaubt.

Seien Sie ehrlich zu sich!

Wenn Sie den für Sie stimmigen Füllstand erreicht haben, gehen Sie folgenden Fragen nach:

Bin ich eher zufrieden oder eher unzufrieden mit dem Füllstand?

Welcher Füllstand wäre für mich auf Dauer zufriedenstellend?

Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?

Was verursacht meine Unzufriedenheit?

Was kann ich tun, um meine Zufriedenheit zu verbessern?

Wovon muss ich mich verabschieden, um zufriedener zu werden?

Wer kann mir auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit helfen?

Tipp

Lassen Sie das Wasserglas an einem Ort stehen, den sie mindestens 2 – 3 Mal am Tag aufsuchen.

Das Glas soll Sie erinnern, aktiv etwas für Ihre Zufriedenheit zu tun.

Geben Sie jedes Mal ein wenig Wasser dazu, wenn Sie etwas getan oder gelassen haben, das Ihre Zufriedenheit fördert.

Übung 2

Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen

Holen Sie sich eine Kanne mit 1l Wasser und eine beliebige Anzahl gleich großer Gläser.

Stellen Sie die Gläser vor sich auf den Tisch und notieren Sie auf kleinen Zetteln Lebensbereiche, die für Sie eine Rolle spielen, z. B. Zeit für mich, Partnerschaft, Familie, Kinder, Pflege, Arbeit, Finanzen, Sexualität, Hobbies etc.

Verteilen Sie das Wasser aus der Kanne auf die Gläser in dem Wissen, dass Sie

→ nur diesen 1l Wasser verteilen können und

→ mit dem Füllgrad Ihre momentane Zufriedenheit bestimmen.

Umschütten ist erlaubt!

Bedenken Sie, dass Sie insgesamt 1l zur Verfügung haben!

Seien Sie ehrlich zu sich!

Wenn Sie die für Sie stimmigen Füllstände erreicht haben, gehen Sie folgenden Fragen nach:

Bin ich eher zufrieden oder eher unzufrieden mit dem Gesamtbild?

Mit welchen Füllständen bin ich zufrieden?

Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?

Mit welchem Füllstand bin ich unzufrieden?

Welchen Füllstand muss ich verringern, um den Füllstand, der mich unzufrieden macht, zu erhöhen?

Welche Schritte sind dazu konkret erforderlich?

Wovon muss ich mich verabschieden, um einen zufriedenstellenden Füllstand in einem anderen Bereich zu erreichen?

Tipp

Wenn Sie etwas verändern wollen, konzentrieren Sie sich auf einen Bereich!

Tun Sie den ersten Schritt zur Veränderung innerhalb von 72 Stunden! Sie steigern dadurch die Chance, in Ihrem Leben nachhaltig etwas zu verändern!

Reinhard Fukerider

Dipl.-Theologe

Coach (DGfC), Supervisor
Psychodramaleiter (DFP)
Moderator (MGM®/MOM®)
Dozent und Trainer
Mediator



Vita

Reinhard Fukerider, Jg. 1958, studierte kath. Theologie in Regensburg und Freiburg i. Br.

Nach 16 Jahren als Leiter einer Telefonseelsorge arbeitet er seit 2002 freiberuflich als Coach, Mediator, Moderator, Supervisor, Dozent und Trainer. Seine Themen sind die klassischen Softskills: Kommunikation, Konfliktregelung, Krisenbewältigung, Sozial- und Führungskompetenz, die Gestaltung von Veränderungsprozessen bei Einzelnen, Teams und Organisationen sowie Burnout-Prophylaxe.

Als Psychodramaleiter hat er langjährige Erfahrung in der Gestaltung lebendiger und nachhaltiger Trainings und Workshops mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung.

Autor

Er ist Autor des 2012 erschienenen Fachbuchs »Life-Cycle-Coaching – für Klarheit und Leichtigkeit im Leben«. Darin beschreibt er seinen Coachingansatz und zahlreiche autodidaktische Übungen, um verschiedene Herausforderungen im Lebenszyklus meistern zu können.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

**Weitere Bücher des Autors unter:
www.fukerider.com/rfc**



Burnout – Markenzeichen der Leistungsgesellschaft

Burnout ist nicht nur ein medienwirksames Schlagwort in unserer hektischen Zeit sondern auch ein trauriges Symbol unserer von Kosten-Nutzen-Denken geprägten Leistungsgesellschaft. Immer höher, immer weiter, immer schneller, immer funktionaler, immer flexibler, immer billiger – das ist die Devise. Wer da nicht mithalten kann, kommt unter die Räder.

Burnout – Krise und Chance

Für Menschen, die in einen Burnout geraten, ist das eine einschneidende, schmerzliche und lebensverändernde Erfahrung. Lebensentwurf und berufliches Selbstverständnis geraten ins Wanken und die Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns und Lebens werden hinterfragt. Wie jede Krise im menschlichen Leben birgt auch die Erfahrung von Burnout eine Chance zur Neuorientierung und zu einer zufriedenstellenden Ausgewogenheit von Leben, Lieben und Arbeiten.

Burnout – erfolgreich ausbrennen?

Sieben goldene Regeln zum erfolgreichen Burnout machen neugierig und regen an, sich selbst, sein Verhalten und seine momentane Lebenssituation aus ironischer Distanz zu betrachten. Zusätzliche Impulsfragen helfen, das persönliche Gefährdungspotenzial einzuschätzen und Gegenmaßnahmen einzuleiten.

In dem Workbook ›Erfolgreich in den Burnout – Hilfe zur Selbsthilfe‹ finden Interessierte vertiefende Lernimpulse und Übungen zur Selbsthilfe bei der Vorbeugung von Burnout.

Reinhard Fukerider, Diplomtheologe, ist nach 16 Jahren leitender Tätigkeit im kirchlichen Dienst seit 2002 freiberuflich als Coach, Supervisor, Mediator, Moderator und Trainer tätig.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor, Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

Weitere Bücher des Autors unter: www.fukerider.com/rfc