

Reinhard Fuckerider

# ERFOLGREICH IN DEN BURNOUT

---

# HILFE ZUR SELBSTHILFE

Wissenswertes, Lernimpulse und Übungen  
zur Burnoutvorbeugung



# WORKBOOK

**Reinhard Fuckerider**

**Erfolgreich in den Burnout  
Hilfe zur Selbsthilfe**

**Wissenswertes, Lernimpulse und Übungen  
zur Burnoutvorbeugung**

**Workbook**

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

Reinhard Fuckerider

**ERFOLGREICH  
IN DEN BURNOUT  
—  
HILFE ZUR  
SELBSTHILFE**

**Wissenswertes, Lernimpulse und Übungen  
zur Burnoutvorbeugung**

**WORKBOOK**

# Einleitung

---

Dieses Workbook<sup>1</sup> ergänzt das Buch »Erfolgreich in den Burnout – 7 goldene Regeln«.

## Es enthält

- Wissenswertes zum Thema Burnout
- Selbsteinschätzung zur Burnoutgefährdung
- Information zu Hilfen bei Burnout
- Arbeitsblätter zu den sieben Goldenen Regeln
- Anregungen zur Reflexion persönlicher Werte und Einstellungen
- Handwerkszeug, Übungen und Lernaufgaben zur Burnoutvorbeugung
- eine berührende Geschichte, wie Leben gelingen kann trotz aller Widrigkeiten und Belastungen

Das Workbook dient der Auseinandersetzung mit sich selbst und tiefer gehenden Fragestellungen zum Thema. Die enthaltenen Übungen können mit geringem zeitlichen und materiellen Aufwand durchgeführt werden.

Alle im Bearbeitungsprozess auftauchenden Gefühle und Gedanken – auch die möglicherweise erschreckenden – sollten nicht abgewertet, sondern wertschätzend angenommen werden. Sie sind hilfreich auf dem Weg, die sich stellenden Herausforderungen zu meistern.

Das Gespräch mit vertrauenswürdigen Personen inner- und/oder außerhalb des Verwandten-, Bekannten- und Freundeskreises ist über die Selbstreflexion hinaus ein notwendiger Weg, um sich zu entlasten und zu verhindern, in gedanklichen Einbahnstraßen und Sackgassen zu landen und sich somit einen weiten Blick auf die Situation und die Handlungsmöglichkeiten zu verschaffen

Wenn das Arbeiten mit dem Buch Menschen neue Erkenntnisse, aufschlussreiche Gedanken und praktikable Lösungsansätze liefert, hat es seinen Zweck erfüllt.

Paderborn im Dezember 2021

---

<sup>1</sup> Die im Workbook enthaltenen Übungen stammen, sofern nicht anderweitig zitiert, vom Autor selbst, insbesondere aus seinem Buch: Life-Cycle-Coaching. Für Klarheit und Leichtigkeit im Leben. Grundlagen und Übungen für Beratung und Selbsthilfe. IN VIA-Verlag. 2012. Das Buch ist über den Autor nur noch als E-Book erhältlich.

## 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

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1.</b>	<b>Wissenswertes zum Thema Burnout</b>	<b>8</b>
1.1.	Entstehungs- und Erklärungsmodell für Burnout	8
1.2.	Der Burnoutzyklus	10
1.3.	Fazit	13
<b>2.</b>	<b>Selbsteinschätzung zur Burnout-Gefährdung</b>	<b>14</b>
<b>3.</b>	<b>Hilfe bei Burnout</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>Reflexion persönlicher Einstellungen und Werte</b>	<b>20</b>
4.1.	Mein Leben vom Tode her betrachten	20
4.2.	Die Kieselsteine des Lebens	22
4.3.	Ich bin Ich, Du bist Du!	26
4.4.	Eine Hand für mich, eine für die anderen!	28
4.5.	Anspruch und Wirklichkeit neu ausrichten	30
4.6.	Fichte oder Birke sein	33
4.7.	Trennung zwischen Person und Rolle(n) – ein Handlungs- und Handlungsmodell	36
<b>5.</b>	<b>Handwerkszeug, Übungen und Lernaufgaben</b>	<b>43</b>
5.1.	Achtsamkeit trainieren	43
5.1.1.	Spaziergang mit allen Sinnen	43
5.1.2.	Der 3-Minuten-Atemraum	48
5.1.3.	Meditativer Spaziergang	51
5.2.	Sinn finden – Mein Leben von einem höheren Standpunkt aus betrachten	55
5.3.	Leben, Lieben und Arbeiten ausbalancieren	59
5.3.1.	Mein aktuelles Lebensgeflecht	59
5.3.2.	Die Säulen der Identität	62

5.4.	Loslassen lernen – Virtuelles Schließfach	67
5.5.	Zeit für sich selbst reservieren	69
5.6.	Tipps für kleine Pausen	72
<b>6.</b>	<b>Arbeitsblätter zu den sieben Goldenen Regeln</b>	<b>74</b>
<b>7.</b>	<b>Das kleine Glück wertschätzen – damit Leben gelingt</b>	<b>83</b>
<b>8.</b>	<b>Anhang</b>	<b>87</b>
8.1.	Formulierung und Umsetzung von Zielen	87
8.2.	Maßnahmenpläne	90
<b>9.</b>	<b>Autor</b>	<b>107</b>

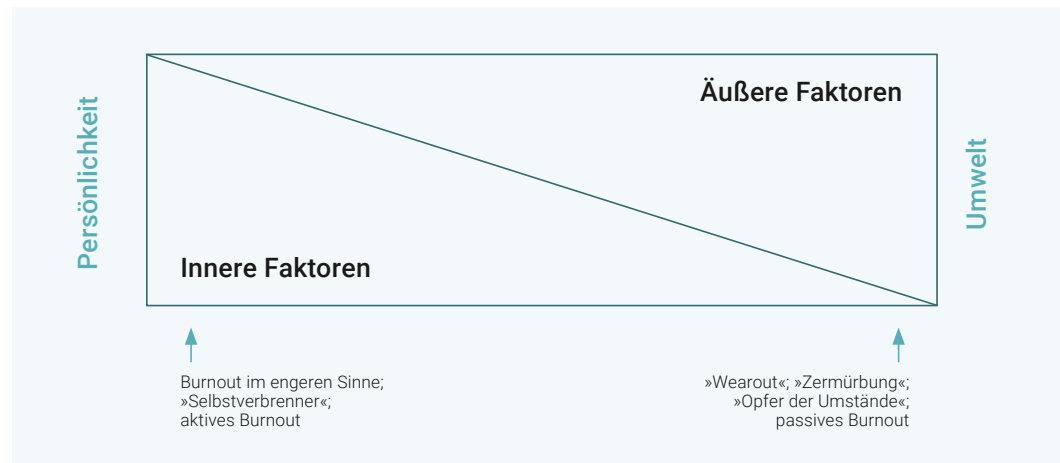
# 1. Wissenswertes zum Thema Burnout

Der Begriff Burnout wurde Mitte der 1970-er Jahre von dem amerikanischen Psychoanalytiker Herbert F. Freudenberger<sup>2</sup> geprägt. Er beschrieb damit einen Zustand körperlicher und seelischer Erschöpfung (vom engl. Verb to burn out = ausbrennen) von Beschäftigten.

Die wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Diskussion ist seither voll im Gange, ob es sich bei Burnout um ein eigenständiges Krankheitsbild im Sinne des ICD (International Classification of Diseases = internationaler Diagnoseschlüssel der Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation) oder eine Modediagnose oder eine beschönigende Bezeichnung für eine Depression handelt. Im ICD 10 ist in der Rubrik »Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung« unter der Unterziffer Z 73.0 »Burn-out, Zustand der totalen Erschöpfung« aufgeführt.<sup>3</sup> Burnout kann also diagnostiziert und auch erfolgreich behandelt werden.

## 1.1. Entstehungs- und Erklärungsmodell für Burnout

Der amerikanische Psychoanalytiker H.J. Fischer<sup>4</sup> hat 1983 Burnout als eine Form der Selbstverbrennung beschrieben, bei der innere und äußere Faktoren eine Rolle spielen:



2 Freudenberger HJ: Staff Burn-out. Journal of Social Issues 1974; 30, 159–65. Zitiert nach: <http://www.aerzteblatt.de/archiv/124719/Arbeitswelt-und-psychische-Belastungen-Burn-out-ist-keine-Krankheit> (abgerufen am 09.02.2021)

3 Quelle: <http://www.icd-code.de/icd/code/Z73.html> (abgerufen am 09.02.2021)

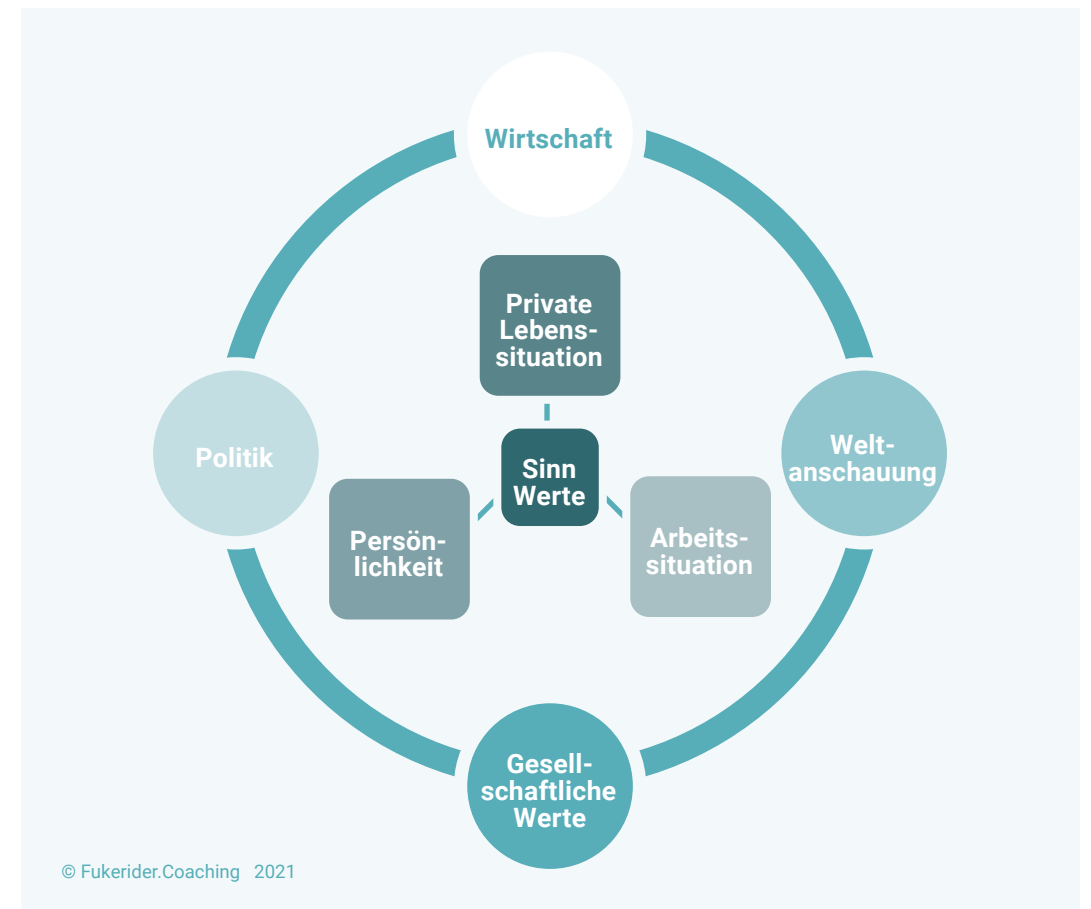
4 Vgl. dazu Burisch, M. (2010). Das Burnout-Syndrom. Heidelberg. S. 54–57; Grafik S. 55

Neben **inneren** Faktoren (z.B. Perfektionismus, hohe Ansprüche an sich selbst, psychische Erkrankungen, Krisen im Privatbereich etc.) fördern **äußere** Faktoren (z.B. ständig geforderte Erreichbarkeit, Flexibilität und Mobilität, erhöhter Termin- und Leistungsdruck, immer komplexere und sich schnell verändernde Arbeitsprozesse, mangelnde Wertschätzung, nicht geregelte Konflikte etc.) eine andauernde Überforderung und damit das Ausbrennen von Menschen.

Bei Überwiegen der inneren Faktoren spricht H.J. Fischer von einem aktiven Burnout, bei Überwiegen der äußeren Faktoren von einem passiven Burnout. In der Regel sind beide Faktoren eng miteinander verzahnt. Die differenzierte Betrachtung des Einzelfalles ist unbedingt erforderlich.

Fach- und Führungskräfte sowie Unternehmer\*innen sind noch größeren Anspannungen unterworfen, weil sie zusätzlich Verantwortung für ihre Mitarbeiter\*innen tragen.

Zusammenfassend kann man für die Entstehung von Burnout folgende Faktoren benennen:



Der Mensch ist immer Individuum (eine unverwechselbare Persönlichkeit) und Sozialwesen, also eingebunden in die sozialen, politischen, wirtschaftlichen, kulturellen und weltanschaulichen Rahmenbedingungen der Gesellschaft, in der er aufwächst und lebt.

Die in der Gesellschaft gültigen Werte beeinflussen die Arbeits- und Lebensbedingungen. Jeder einzelne Mensch muss sich dazu verhalten und entscheiden, wie er sein Leben gestalten will. Dabei muss er im Kern auf existenzielle Fragen menschlichen Lebens eine Antwort finden:

- Wer bin ich?
- Wie will ich leben?
- Worin besteht der Sinn meines Lebens?
- Welche Bedeutung hat der Tod für mein Leben?

Für die Burnoutvorbeugung und den Gesundungsprozess nach Burnout spielen diese Fragen eine wesentliche Rolle. Wenn die Burnoutgefährdeten oder Burnoutbetroffenen darauf (Teil-) Antworten finden, können sie nachhaltig ihr Leben und Arbeiten so ausrichten, dass sie gesund bleiben und engagiert arbeiten.

## 1.2. Der Burnoutzyklus

Burnout ist das Ergebnis eines sich schleichend entwickelnden Prozesses. Die Phasenmodelle beschreiben idealtypische Verläufe einer Entwicklung zum Burnout. Jeder Weg in den Burnout ist anders und muss individuell betrachtet werden.

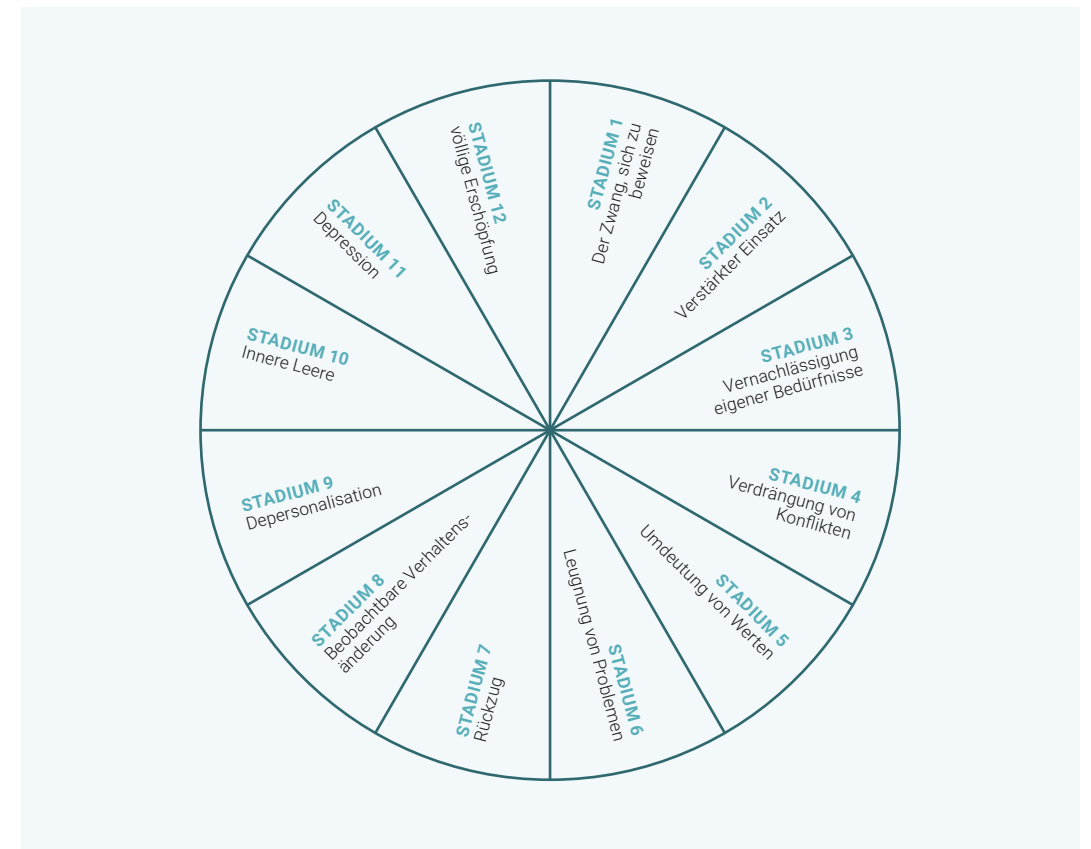
Burnoutphänomene können nicht nur im beruflichen Kontext<sup>5</sup> auftreten, sondern sind auch bei ehrenamtlich und freiwillig Engagierten sowie pflegenden Angehörigen zu beobachten.

Im Folgenden wird aus der Vielzahl von Phasenmodellen<sup>6</sup> für Burnoutverläufe das im Jahr 1992 entwickelte 12-Phasen-Modell von Freudenberg/North vorgestellt.

5 vgl. die Übersicht bei Burisch, M. (\*2010). Das Burnout-Syndrom. Heidelberg. S. 21–24

6 Burisch, M. (\*2010). Das Burnout-Syndrom. Heidelberg. S. 44–78

## Freudenberg und North beschreiben 12 Phasen<sup>7</sup>:



1. **Der Zwang sich zu beweisen:** Erfolg zu haben ist eine positive Motivation. Wenn sich überzogene Erwartungen an sich selbst und der Wunsch, sich selbst und anderen zu beweisen, dass man stark und erfolgreich ist, zu einem Zwang entwickeln, wird es gefährlich. Dieses Stadium ist schwer zu erkennen.
2. **Verstärkter Einsatz:** Perfektionismus und übertriebenes Engagement blockieren die Fähigkeit, Aufgaben abzugeben und zu delegieren. Angst vor Kontrollverlust ist oft die Triebfeder.
3. **Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse:** An erster Stelle steht die Arbeit oder die Aufgabe. Abschalten, Pausen, Nahrungsaufnahme, Partnerschaft, Familie und Erholung werden als unwichtig oder überflüssig betrachtet.

7 Freudenberg, H. & North, G. (\*2005). Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins. Frankfurt a.M.; ausführliche Beschreibung des Burnoutzyklus auf den Seiten 121–156; Grafik S. 123

4. **Verdrängung von Konflikten:** Man merkt, dass irgendetwas nicht stimmt oder aus dem Gleichgewicht geraten ist, misst dem aber keine Bedeutung zu und verdrängt Konflikte. Flucht in die Sucht kann in dieser Phase vorkommen.
5. **Umdeutung von Werten:** Wegen der hohen Belastung und des psychischen Drucks, jetzt und sofort alles erledigen zu müssen, büßt man zusehends die Fähigkeit ein, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Was früher wichtig war, zählt nicht mehr. Die vormals gültigen Lebensziele werden aufgegeben.
6. **Leugnung der Probleme:** Dieser Schutzmechanismus vernebelt den Prozess des Burnout. Eigene Bedürfnisse werden noch mehr vernachlässigt, man wird zynisch.
7. **Rückzug:** Gefühle von Einsamkeit, Hoffnungs- und Orientierungslosigkeit, Enttäuschung und Verflachung der Gefühle treten auf.
8. **Beobachtbare Verhaltensänderung:** Der emotionale und soziale Rückzug verstärkt sich, Hilfsangebote oder menschliche Zuwendung werden als Angriff interpretiert und abgewehrt.
9. **Depersonalisation:** Man hat das Gefühl, neben sich zu stehen, den Kontakt zu sich selbst verloren zu haben. Körperliche und emotionale Bedürfnisse werden unterdrückt oder gar nicht mehr wahrgenommen.
10. **Innere Leere:** Das Gefühl einer kaum erträglichen inneren Leere macht sich breit. Man fühlt sich nutzlos, schwach und ausgebrannt. In dieser Phase können Angsterkrankungen und Panikattacken auftreten. Der Griff zu Aufputzmitteln oder Drogen ist in dieser Phase nicht unüblich.
11. **Depression:** Man fühlt sich niedergeschlagen, lustlos, alles wird einem egal. Verzweiflung und Erschöpfung regieren. Der Wunsch, nur noch schlafen zu wollen oder Gedanken an Suizid treten verstärkt auf.
12. **Völlige Erschöpfung:** Hier ist der Höhepunkt der geistigen, emotionalen und körperlichen Erschöpfung erreicht. Dieser völlige Zusammenbruch kann lebensgefährlich sein: Man sieht keinerlei Grund mehr in seinem Weiterleben. Es kann sein, dass das Immunsystem zusammenbricht. Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollte man sich schnellstens Hilfe holen oder angebotene Unterstützung annehmen.

Das 12-Phasen-Modell von Freudenberger/North kann als alltagstaugliches Modell sowohl zur Selbsteinschätzung für Betroffene als auch zur Einschätzung von Außenstehenden (Angehörigen, Kolleg\*innen, Vorgesetzte) herangezogen.

### 1.3. Fazit

Abschließend kann man festhalten:

- Die Entstehung von Burnout ist ein multifaktorielles Geschehen, das differenziert und fallbezogen betrachtet werden muss.
- Die Abfolge der Phasen stellt eine Abwärtsspirale im Sinne eines idealtypischen Burnoutverlaufs dar.
- In der Realität sind die Übergänge der einzelnen Stadien fließend und nicht ganz scharf voneinander zu trennen.
- Persönlichkeitsfaktoren spielen bei der Entstehung von Burnout eine wichtige Rolle<sup>8</sup>:
  - Schwaches Selbstwertgefühl, das über den Wunsch nach Anerkennung durch hohe Leistungsbereitschaft kompensiert wird
  - überhöhte Ansprüche an sich selbst, Perfektionismus
  - Aufrechterhalten einer äußeren schönen Fassade, während im Innern Chaos und Verzweiflung herrschen
  - Angst vor Versagen
  - Neigung zu einer pessimistischen Weltsicht

#### Äußere Faktoren fördern Burnout:

- Permanenter Leistungsdruck
- Ständige Erreichbarkeit
- Wenig wertschätzende Arbeitsbedingungen
- Aufgabenfülle
- Last der Verantwortung
- Mobilität
- Ungeregelte Konflikte

Betroffene können den Burnoutprozess stoppen, wenn sie bereit sind, sich selbst Hilfe zu holen oder angebotene Hilfen anzunehmen.

8 Vgl. Burisch, M. (\*2010). Das Burnout-Syndrom. Heidelberg. S.197–217

## 2. Selbsteinschätzung zur Burnout-Gefährdung

Es gibt eine Vielzahl von mehr oder weniger aussagekräftig wirkenden Stress- und Burnout-Tests in Print- und Online-Medien.

Zu einer ersten Einschätzung kann der Zwölf-Phasen-Zyklus von Freudenberg/ North dienen.

### Ziele:

- Selbsteinschätzung der Burnout-Gefährdung
- Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout

**Zeit:** 10 Minuten

### Material:

- Stift
- Übungsblatt

### Die Übung



- Sorgen Sie für eine störungsfreie Zeit.
- Lesen Sie das Übungsblatt mit den zwölf Phasen.
- Markieren Sie mit einem X die Phase, in der Sie sich Ihrer Meinung nach befinden.

**Seien Sie dabei ehrlich zu sich!**

Phase	Beschreibung	Gefährdungsgrad
1	<b>Zwang sich zu beweisen:</b> Der Wunsch, erfolgreich zu sein, schlägt um in Verbissenheit überhöhte Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit	
2	<b>Verstärkter Einsatz:</b> Sorgfalt und Engagement steigern sich in Perfektionismus Angst vor Kontrollverlust verhindert das Delegieren von Aufgaben	
3	<b>Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse:</b> Die Arbeit dominiert alle anderen Lebensbereiche Pausen, Essen, Erholung, Freizeit, Beziehungen werden nebensächlich oder als überflüssig erachtet	
4	<b>Verdrängung von Konflikten:</b> Aufkeimende Zweifel an der Lebensführung werden verdrängt Konflikte werden vermieden Gefahr der Flucht in die Sucht	
5	<b>Umdeutung von Werten:</b> Hohe Belastung und zunehmender Druck führen zum Tunnelblick auf das hier und jetzt Zuleistende. Es fällt schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden	
6	<b>Leugnung der Probleme:</b> Körperliche, seelische und soziale Probleme werden verleugnet Zynische Reaktionen werden häufiger. Persönliche Bedürfnisse werden immer mehr vernachlässigt	
7	<b>Rückzug:</b> Emotionaler und sozialer Rückzug setzen ein Gefühle von Hoffungs- und Orientierungslosigkeit treten auf. Gefühle verflachen, man sieht nicht mehr richtig freuen oder wütend oder traurig sein	
8	<b>Beobachtbare Verhaltensänderungen:</b> Emotionaler und sozialer Rückzug verstärken sich Zuwendung wird als Angriff verstanden und abgewehrt Unterstützungsangebote werden rigoros abgelehnt	
9	<b>Depersonalisation:</b> Das Gefühl für eigene Bedürfnisse und die Persönlichkeit geht verloren; man hat kaum Kontakt zu sich selbst Körper und Person werden verneint	
10	<b>Innere Leere:</b> Gefühle von Wertlosigkeit, Ausgezehrtsein und leere Panikattacken und nicht steuerbare Ängste. Griff zu Alkohol, Drogen, Aufputschmitteln	
11	<b>Depression:</b> Erschöpfung, innere Leere verstärken sich ‚Scheiß-egal-Gefühl‘ macht sich breit. Wunsch nach Dauerschlaf. Suizidgedanken	
12	<b>Völlige Erschöpfung:</b> Geistige, seelische und körperliche Erschöpfung Immunsystem bricht häufig zusammen Kein Sinn fürs Weiterleben wird gesehen	

### Beantworten Sie sich dann folgende Fragen:

- Wie bewerten Sie das Ergebnis Ihrer Selbsteinschätzung?
- Können Sie sich selbst helfen?
- Was müssen Sie tun, um Ihre Situation und innere Befindlichkeit zu verbessern?
- Wovon müssen Sie sich verabschieden?
- Welche Ressourcen können Sie nutzen bzw. aktivieren?
- Wollen Sie sich helfen lassen?
- Wer käme dafür in Frage: Verwandte, Freunde oder Fachleute?
- Wem könnten Sie sich anvertrauen?
- Wen könnten Sie um Hilfe bitten?

Auf alle Fälle sollte man neben der Selbsteinschätzung eine Vertrauensperson oder eine\*n Fachmann\*Fachfrau um eine Fremdeinschätzung bitten. Eine ehrliche Außensicht ist hilfreich, weil die eigene Einschätzung bestätigt oder korrigiert werden kann.

Das Ernstnehmen körperlicher Warnzeichen und das Bedenken der Hinweise von Partner\*innen, Freund\*innen, Arbeitskolleg\*innen, Ärzt\*innen und anderen Fachleuten sind die besten Grundlagen dafür, rechtzeitig die Bremse zu ziehen und Lebensqualität und Berufszufriedenheit wieder aufzubauen bzw. zu stärken.

## 3. Hilfe bei Burnout

Je früher Menschen erkennen und akzeptieren, dass sie von Burnout gefährdet sind, und sich Unterstützung holen, umso schneller kann sich ihre Lebenssituation wieder verbessern.

Anhand des 12-Phasen-Modells von Freudenberger/North wird in der folgenden Übersicht die Wirksamkeit und Sinnhaftigkeit der Unterstützungsformate Selbstcoaching, Coaching, Psychotherapie und Medizinische Behandlung aufgezeigt:

Phase	Beschreibung	Selbstcoaching	Coaching	Psychotherapie	Medizinische Behandlung
1	Zwang sich zu beweisen				
2	Verstärker Einsatz				
3	Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse				
4	Verdrängung von Konflikten				
5	Umdeutung von Werten				
6	Leugnung der Probleme				
7	Rückzug				
8	Beobachtbare Verhaltensänderung				
9	Depersonalisation				
10	Innere Leere				
11	Depression				
12	Völlige Erschöpfung				
13	Time-Out / Klinik-Aufenthalt / Sabbatjahr etc.				
14	Berufliche Wiedereingliederung				
15	Berufliche Neuorientierung				

- An der Farbintensität der vier Unterstützungsformate erkennt man deren Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit in den 12 Phasen des Burnoutgeschehens.
- Die Phasen 13–15 beschreiben drei mögliche Konsequenzen, die aus einem kompletten Zusammenbruch resultieren können. Auch hier sind die Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit der vier Unterstützungsformate anhand der Farbintensität ablesbar.

**Selbstcoaching**, im Sinne von Auseinandersetzung mit sich selbst, Beteiligung an Selbsthilfe- und Präventionsmaßnahmen, Selbsterfahrungsseminaren oder das Erlernen von Entspannungstechniken, kann ein wirksames Mittel in den ersten Burnoutphasen darstellen. Die von Burnout Betroffenen müssen rechtzeitig den Punkt erkennen, von dem an externe Unterstützung das Mittel der Wahl ist.

Bei leichter Symptomatik und im Sinne der Burnout-Prophylaxe kann **Coaching** die Methode der Wahl sein. Coaches sollten allerdings in der Lage sein, zu erkennen, wann eine Überweisung an eine\*n Psychiater\*in oder Psychotherapeut\*in angezeigt ist.

Wenn deutliche Burnout-Symptome auftreten, sollte man sich zunächst einem **medizinischen Check** unterziehen, um organische Ursachen auszuschließen.

Der Besuch bei einem\*r **Psychiater\*in bzw. Psychotherapeut\*in** wäre dann der nächste Schritt, um zu entscheiden, ob eine ambulante Psychotherapie und / oder ein Klinikaufenthalt und/oder eine Rehabilitationsmaßnahme helfen können.

Begleitend zum Wiedereinstieg in den Beruf sind eine **ambulante Psychotherapie** oder andere Beratungsformen, wie z.B. **Coaching**, zu empfehlen, um den Rückfall in alte Muster zu vermeiden und neu gelernte Bewältigungsmuster zu festigen.

Auch die Teilnahme an einer **Selbsthilfegruppe** kann in manchen Fällen hilfreich sein.

Hinsichtlich der Qualität der schier unüberschaubaren Zahl von Burnout-Beratungsangeboten im Internet muss sich jede\*r selbst eine Meinung bilden.

Damit Unterstützungsangebote, welcher Art auch immer sie sein mögen, wirken können, müssen Burnoutgefährdete und -betroffene den ersten und wichtigsten Schritt allein tun:

## **Sich selbst eingestehen, Hilfe zu benötigen!**

Anderen Menschen und sich selbst einzugestehen, dass man allein nicht mehr weiterkommt und Hilfe braucht, fällt vielen Menschen schwer. Sie befürchten Nachteile zu erleiden, ihr Ansehen zu verlieren und angreifbar zu sein, wenn sie sich hilfsbedürftig und schwach zeigen. Die Menschen strengen sich an, die starke, leistungsfähige, erfolgreiche und von Glück strahlende Fassade aufrecht zu erhalten, koste es, was es wolle. Dadurch verschlimmern sie meist das eigene Leid.

Es kostet Mut, sich selbst und anderen einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Geht man diesen Schritt, erfährt man oft sehr schnell, dass man mit seinem Problem nicht allein dasteht, andere ähnliche Erfahrungen teilen und die im eigenen Kopfkino genährten Befürchtungen sich verflüchtigen.

Menschen, die Schwächen zugeben und zeigen können, werden meist als stark bewundert und nicht als schwach abgewertet.

## 4. Reflexion persönlicher Einstellungen und Werte

---

Burnout ist eine einschneidende Grenzerfahrung im menschlichen Leben.

Grenzerfahrungen, Belastungs- und Krisensituationen führen dazu, die eigene Lebenseinstellung, Werte und Einstellungen auf den Prüfstand zu stellen.

Es gilt herauszufinden, ob die bisherig gelebten Einstellungen und Werte weiterhin tragfähig sind oder ob man sein Leben neu ausrichten muss, um glücklich und gesund zu sein.

Eine ehrliche Selbstreflexion ist dazu unerlässlich, auch wenn sie anstrengend ist. Das Ergebnis des Nachdenkens lohnt den Einsatz: Am Ende erreicht man ein höheres Maß an Klarheit und Zufriedenheit sowie eine bessere Lebensqualität.

Die folgenden Impulse unterstützen den Reflexionsprozess.

### 4.1. Mein Leben vom Tode her betrachten

Das Nachdenken darüber, dass jeder Mensch sterben muss und nichts von der Welt mitnehmen kann, macht manchen Menschen so viel Angst, dass sie die Realität des Todes aus ihrem Leben zu verdrängen suchen.

Besser ist es, dass sich Menschen dieser unausweichlichen Tatsache rechtzeitig und mutig stellen, nicht erst dann, wenn liebe Mitmenschen sterben.

Das Bedenken der Endlichkeit menschlichen Lebens relativiert manches und öffnet den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben. Es lehrt, jeden Tag des Lebens als Geschenk zu sehen und zu genießen.

#### Ziele:

- Bewusstwerden der Endlichkeit menschlichen Lebens
- Neubewertung von Problemen unter dem Aspekt der Endlichkeit des eigenen Lebens
- Bestimmung von Lebenszielen

**Zeit:** 45 – 60 Minuten

#### Material:

- 1 Zollstock
- Papierblatt DIN A4
- Stift

### Die Übung<sup>9</sup>

---



- Sorgen Sie für eine störungsfreie Zeit.
- Entfalten Sie den Zollstock und markieren Sie darauf Ihr Lebensalter.
- Tun Sie nun so, als hätten Sie es in der Hand, Ihr Lebensende festzulegen, und markieren Sie auf dem Zollstock, wie lange Sie leben möchten.
- Brechen Sie dann an dieser Stelle den Zollstock ab.
- Betrachten Sie die noch verbleibende Lebensspanne und reflektieren Sie folgende Fragen:
  - (a) Was möchten Sie bis zu Ihrem Tode noch erreichen oder erleben?
  - (b) Welche Wünsche oder Träume möchten Sie sich noch erfüllen?
  - (c) Welche Schritte sind nötig, um diese Ziele zu erreichen?
  - (d) Wovon müssen Sie sich möglicherweise auch verabschieden?
- Formulieren Sie Ihre Vorstellungen möglichst klar und konkret!
- Erarbeiten Sie sich Ihren ganz persönlichen Fahrplan für Ihren künftigen Lebensweg.
- Halten Sie die einzelnen Stationen auf diesem Weg schriftlich fest.
- Und denken Sie daran: Der neue Tag ist der Beginn des Rests Ihres Lebens!

---

<sup>9</sup> Die Übung entstand in Anlehnung an eine Demonstration von Prof. Lothar Seiffert im Rahmen eines Vortrags zum Thema Zeitmanagement in den ersten Jahren des neuen Jahrtausends.

## 4.2. Die Kieselsteine des Lebens

Die Lebenszeit des Menschen ist begrenzt. Kein Mensch weiß, wann, wo und wie sein Leben enden wird. Durch ein Innehalten und Nachdenken von Zeit zu Zeit schenkt er dieser Tatsache Beachtung und hat die Chance, die eigene Lebenszeit besser und zufriedenstellender zu gestalten und sich Freiräume für das Wesentliche im Leben zu schaffen.

Alle Zeitmanagementtechniken verpuffen, wenn der Mensch sich nicht grundsätzliche Gedanken dazu macht, was im Leben von zentraler Bedeutung ist und wofür man seine Lebenszeit einsetzen will.

### Ziele:

- Analyse eigener Werte im Leben
- Verbesserung des Zeitmanagements

**Zeit:** 30 Minuten

### Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift

## Die Übung



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Lesen Sie in Ruhe die Geschichte von den Kieselsteinen.

### Die Geschichte von den Kieselsteinen

»Eines Tages wurde ein alter Professor der École National gebeten, für eine kleine Gruppe von Geschäftsführern großer amerikanischer Unternehmen einen Kurs über Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen eines eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte eine Stunde Zeit, sein Wissen zu vermitteln.

Zuerst betrachtete er in aller Ruhe jedes Mitglied der Elitetruppe. Sie waren alle bereit, gewissenhaft zu notieren, was der Experte ihnen beibringen wollte. Dann meinte er: »Wir werden ein kleines Experiment durchführen.« Er zog einen hohen Glaskrug unter dem Rednerpult hervor und stellte ihn vorsichtig darauf. Dann holte er etwa ein Dutzend große Kieselsteine aus seiner Aktentasche und legte sie sorgfältig, einen nach dem anderen, in den Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er auf und fragte sein Publikum: »Ist der Krug voll?« Alle antworteten: »Ja.«

Er wartete in paar Sekunden ab und fragte: »Wirklich?« Dann bückte er sich wieder unter sein Pult und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Er schüttete den Kies über die großen Kieselsteine und bewegte den Krug leicht hin und her. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen und wanderte bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: »Ist der Krug voll?«

Nun begannen seine Schüler diese Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: »Wahrscheinlich nicht!« »Gut!« antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies auf. Wieder fragte er: »Ist dieses Gefäß voll?«

Dieses Mal antworteten alle ohne zu zögern im Chor: »Nein!« »Gut!« antwortete der Professor. Er nahm nun die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: »Was können wir daraus lernen?«

Der Kühnste unter seinen Schülern dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: »Daraus lernen wir, dass wir, selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis an den Rand voll ist, immer noch einen Termin oder andere Dinge, die zu erledigen sind, einschieben können, wenn wir es wirklich wollen.«

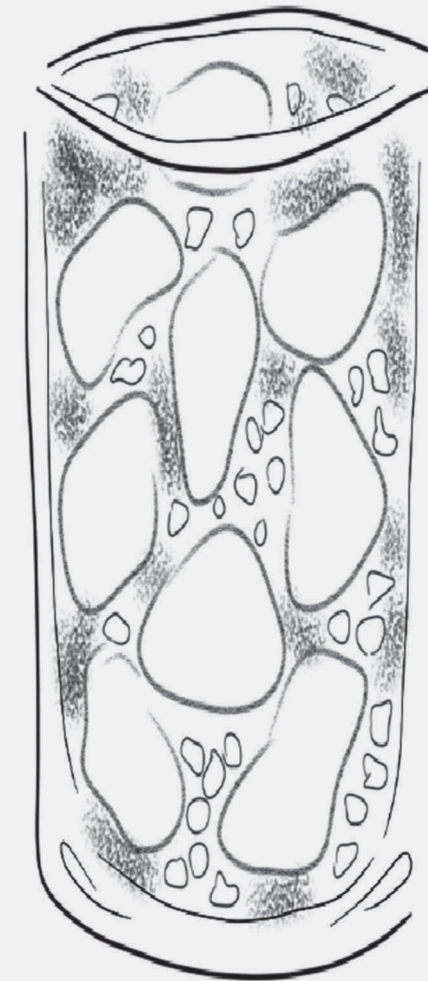
»Nein«, antwortete der Professor, »darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können, ist folgendes: Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals hineinpassen.« Es folgte ein Moment des Schweigens. Dann fragte er: »Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine? Eure Gesundheit? Eure Familie? Eure Freunde? Die Realisierung eurer Träume? Das zu tun, was euch Spaß macht? Dazulernen? Eine Sache verteidigen? Entspannung? Sich Zeit nehmen ...? Oder etwas ganz anderes? Wirklich wichtig ist, dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, läuft man Gefahr, es nicht zu meistern ... das Leben.

Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet (der Kies, der Sand), verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge. Deshalb vergesst nicht, Euch selbst die Frage zu stellen: »Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben?« Und legt diese zuerst in den Krug.«<sup>10</sup>

- Lassen Sie die Geschichte nach dem Lesen noch ein wenig auf Sie wirken.
- Zeichnen Sie dann Ihr Gefäß mit den großen Steinen, dem Kies und dem Sand oder verwenden Sie die abgedruckte Vorlage dazu!

<sup>10</sup> Deutscher Taschenbuch Verlag (Hrsg.) (2004): Steine. München. S. 36 – 39.

Die Rechteinhaber für diesen Text konnten nicht ausfindig gemacht werden. Es können aber rückwirkend Ansprüche auf ein Abdruckhonorar erhoben werden.



- Benennen Sie nach Ihrem momentanen Erleben die großen Steine, den Kies und den Sand in Ihrem Leben!
- Betrachten Sie das Bild und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen daraus!

### 4.3. Ich bin Ich, Du bist Du!

Die Entwicklungspsychologie und die ganz praktische Erfahrung eines jeden Menschen belegen, dass zur Selbstwerdung und Entwicklung einer reifen Persönlichkeit nicht nur das Nachahmen von Vorbildern, sondern auch die Abgrenzung von denselben gehört. Dieser Prozess beginnt in der Kindheit und setzt sich über Jugendzeit fort bis ins Erwachsenenalter.

Wie anstrengend und manchmal schmerzvoll dieser Weg sein kann, kennt jeder aus seiner eigenen Lebensgeschichte. Fritz Pearls, dem Begründer der Gestalttherapie, wird folgender Satz zugeschrieben:

»Ich bin Ich und Du bist Du. Ich tue das Meine, Du tust das Deine. Ich lebe nicht auf der Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen. Du bist nicht auf der Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen. Ich bin Ich und Du bist Du.«

Dieser Spruch reizt zum Widerspruch: »Das ist doch ziemlich radikal! Das lässt sich doch so nicht leben! Man muss doch auch mal die Erwartungen anderer erfüllen! Und man muss doch auch mal zurückstecken!«

Gewiss, menschliches Zusammenleben besteht nun mal aus Kompromissen. Die eigene Freiheit endet da, wo die Freiheit der anderen beginnt.

Bevor Menschen jedoch Kompromisse schließen, sollten sie sich in einem existenziellen Sinne über Folgendes klar sein:

- (a) Jeder Mensch lebt sein Leben!
- (b) Eigene Erwartungen und Bedürfnisse sind den Erwartungen und Bedürfnissen anderer gleichwertig.
- (c) Eine befriedigende Beziehung zu einem anderen Menschen können Menschen nur dann eingehen, wenn sie gelernt haben, sich selbst genauso wichtig zu nehmen wie die anderen.

Beachten sie das alles nicht in ausreichendem Maße, gehen sie faule Kompromisse ein, werden sie unzufrieden, unglücklich und im schlimmsten Falle krank.

#### Ziele:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Umsetzen eigener Interessen
- Einübung einer existenziellen Grundhaltung

**Zeit:** 10 – 15 Minuten

#### Material:

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung auf dem Rücken liegend durchgeführt wird.

#### Die Übung



#### Spezielle Durchführungshinweise:

Die Durchführung der Übung unmittelbar vor wichtigen oder schwierigen Gesprächen hilft, einer beteiligten Person einer anderen Person mit einer selbstbewussten Haltung zu begegnen und ihre eigenen Interessen zu vertreten.

- Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.
- Stellen Sie sich eine Person vor, die Erwartungen an Sie richtet, welche sie nicht oder nicht mehr erfüllen wollen.
- In der Phantasie stehen Sie dieser Person auf gleicher Ebene gegenüber. Sie sehen sich in die Augen und Sie sagen dabei zu der Person:
- »Ich bin Ich und Du bist Du. Ich tue das Meine, Du tust das Deine. Ich lebe nicht auf der Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen. Du bist nicht auf der Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen. Ich bin Ich und Du bist Du«
- Lassen Sie diesen Satz kurz wirken.
- Dann wiederholen Sie ihn solange, bis sich ein Gefühl von innerer Sicherheit und Festigkeit einstellt.
- Genießen Sie es eine Weile und speichern Sie dann dieses Gefühl für sich!
- Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

#### 4.4. Eine Hand für mich, eine für die anderen!

Selbstschutz ist eine wichtige Grundhaltung, um wohlbehalten an Leib und Seele durchs Leben zu kommen. Folgende Geschichte beschreibt ein solche Schutzhaltung:

Zur Zeit der »christlichen Seefahrt«, als große Segelschiffe die Verbindungen zwischen Ländern und Kontinenten ermöglichten, galt die eingangs genannte Regel: »Eine Hand fürs Schiff und die andere für sich selbst.« Sie wurde jedem Schiffsjungen eingebläut, wenn er zum ersten Mal die Planken des Schiffs betrat. Turnt er allzu wagemutig beim Segelsetzen in der Takelage herum und sichert sich dabei nicht angemessen, kann er schnell von einer Böe von Bord geweht werden. Das Schiff hätte einen Mann weniger oder müsste umkehren, um ihn mühsam wieder aus dem Wasser zu fischen. Wenn er sich dauernd aus Angst mit beiden Händen an die Reling klammert, dann hätte er auch gleich zuhause bleiben können. Der Bootsmann schärfte ihm deshalb ein: »Junge, merke dir ein für alle Mal: Eine Hand fürs Schiff und die andere Hand für dich selbst.«

Aus dem abgewandelten Spruch »Eine Hand für Dich, eine für die anderen!« entstand eine kurze Visualisierungsübung hinsichtlich der inneren Einstellung zu Selbstfürsorge und zum Helfen bzw. zum Geben.

##### **Ziele:**

- Stärkung der Selbstachtung
- Umsetzen eigener Interessen
- Einübung einer existenziellen Grundhaltung

**Zeit:** 5 – 10 Minuten

##### **Material:**

- Spiegel, in dem man sich ganz sehen kann

#### Die Übung



- Stellen Sie sich vor einen Spiegel, in dem Sie sich ganz sehen können.  
**Schritt 1:** Strecken Sie beide Hände mit der Handfläche nach oben in Richtung Spiegel!
- Wenn meine innere Einstellung so aussähe, als ob ich meinem Gegenüber beide Hände hinhielte, dann hätte ich keine Hand mehr für mich selbst.
- **Schritt 2:** Kreuzen Sie beide vor der Brust!
- Wenn meine innere Einstellung so aussähe, als ob ich meine Arme vor meiner Brust kreuzte, hätte ich keine Hand für mein Gegenüber.
- **Schritt 3:** Strecken Sie eine Hand mit der Handfläche nach oben in Richtung Spiegel und legen Sie die andere Hand flach auf Ihren Bauchnabel!
- Ich strecke meinem Gegenüber eine Hand entgegen. D.h. ich bin für den anderen Menschen da.
- Die eine Hand auf dem Bauch heißt, ich spüre mich und erkenne die Grenze meiner Belastbarkeit und ich schütze mich (Eingeweide) und grenze mich ab.
- Mit dieser Haltung können Sie sich für andere Menschen einsetzen und dabei gesund bleiben.
- Machen Sie sich bewusst, dass es in der Regel reicht, eine Hand für das Gegenüber zu haben. In Krisensituationen bedarf es u.U. auch mal beider Hände. Sie brauchen dann aber die Fähigkeit, eine Hand wieder für sich selbst zu reservieren.

##### **Weiterführender Hinweis:**

Sie können diese Übung auch durchführen mit der Vorstellung, es gehe nicht um andere Menschen, sondern um Ihren Job oder Ihr Engagement in einem Verein oder Ähnliches. Wenn es Ihnen gelingt, das Prinzip »Eine Hand für mich und eine Hand für die anderen« zu leben, werden Sie engagiert in Ihrem Beruf arbeiten können und dabei gesund bleiben! Verausgaben Sie sich nicht und bleiben Sie achtsam für Ihre Grenzen!

## 4.5. Anspruch und Wirklichkeit neu ausrichten

Die heutige berufliche Realität zeichnet sich überwiegend dadurch aus, dass immer weniger Menschen immer mehr leisten müssen. Die Reduzierung der finanziellen und personellen Ressourcen führt zu einer ständigen Überforderung der Menschen im Arbeitsfeld.

Abgesehen von einer gerechten Bezahlung, ist der Mensch mit seiner Arbeit zufrieden, wenn er sein berufliches Selbstverständnis leben, die qualitativen Ansprüche an seine Arbeit umsetzen und die Sinnhaftigkeit seiner Arbeit erkennen kann. Durch finanzielle Kürzungen und personelle Einschnitte werden berufliche Identität, Qualität und Sinnhaftigkeit mit jedem Einschnitt und mit jeder Kürzung immer neu in Frage gestellt. Jede\*r Arbeitnehmer\*in muss sich dieser Erfahrung stellen und für sich selbst eine Lösung finden.

### Ziele:

- Eigene Ansprüche an den Beruf und die erlebte berufliche Realität reflektieren
- Durch Veränderung der eigenen Haltung Burnout vermeiden

**Zeit:** 10 – 15 Minuten

### Material:

- Stift
- Papierblatt DIN A4

## Die Übung



Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört arbeiten können.

Lesen Sie in Ruhe die folgende These:

Es gibt im Wesentlichen sechs Alternativen, mit der Spannung zwischen den eigenen Ansprüchen an den Beruf und der beruflichen Realität umzugehen:

### Alternative 1:

→ Sie arbeiten bis zum Umfallen, um Defizite im System (z. B. Personalmangel in der Pflege) auszugleichen und gleichzeitig keinen Millimeter von Ihren persönlichen Ansprüchen abzuweichen. Am Ende sind Sie ausgebrannt.

### Alternative 2:

→ Sie resignieren vor der Macht des Faktischen, machen nur noch Dienst nach Vorschrift, sehen keinen Sinn mehr in Ihrer Arbeit und flüchten sich vielleicht in Krankheit oder Sucht. Am Ende sind Sie auch ausgebrannt.

### Alternative 3:

→ Sie suchen sich eine\*n andere\*n Arbeitgeber\*in der Hoffnung, dort vielleicht andere Rahmenbedingungen vorzufinden.

### Alternative 4:

→ Sie überdenken generell Ihre Berufswahl und fangen ganz von vorne an.

### Alternative 5:

→ Sie verlassen das gesamte System unserer Leistungsgesellschaft und wandern aus.

### Alternative 6:

→ Sie setzen sich mit den schrumpfenden Ressourcen auseinander, verändern Ihr berufliches Selbstverständnis, verabschieden sich von zu hohen Ansprüchen an sich selbst, klären den Beginn und das Ende der Verantwortung Ihres Handelns und definieren die Qualität Ihrer Arbeit neu. Bei alledem können Sie sich selbst noch im Spiegel anschauen, weil Sie sich und Ihre Ansprüche nicht selbst verleugnen, sondern lediglich neu justieren.

- 
- Darüber hinaus engagieren Sie sich politisch bzw. in Interessensverbänden, um die Rahmenbedingungen Ihrer Arbeit mittel- bis langfristig zu verändern.

Lassen Sie die sechs Alternativen noch etwas auf Sie wirken und beantworten Sie dann folgende Fragen:

- Welche der genannten Alternativen spricht Sie am meisten an?
- Welche Vor- und Nachteile hat die jeweilige Alternative für Ihr derzeitiges und künftiges Leben und Arbeiten?
- Welche Person(en) Ihres Vertrauens könnten Sie zur Entscheidungsfindung zu Rate ziehen?
- Wenn Alternative 6 Ihr Favorit sein sollte:
  - Schaffen Sie den Anpassungsprozess allein?
  - Welche Person(en) Ihres Vertrauens könnten Sie einbeziehen?

#### **Weiterführender Hinweis:**

Die Alternative 6 umzusetzen, ist anstrengend und vielleicht nur mit Hilfe von guten Freund\*innen oder externer Unterstützung (Coaching, Supervision, Psychotherapie etc.) zu lösen.

#### **4.6. Fichte oder Birke sein**

Menschen können an ihren hohen Ansprüchen ans Leben, die Arbeit und die Liebe scheitern, wenn sie stur daran festhalten und nicht in der Lage sind, die Spannung zwischen Anspruch und Wirklichkeit konstruktiv zu lösen. Da Leben, Arbeiten und Lieben einem steten Wandel unterliegen, ist der Abgleich zwischen Anspruch und Wirklichkeit ein lebenslanger Prozess.

Wenn ein Sturm über Bäume hinwegfegt, kann man beobachten, dass beispielsweise eine Birke dem Druck des Windes besser standhält, weil sie flexibel ist und sich im Wind biegen kann, während eine Fichte eher in Gefahr ist, im Sturm zu brechen, weil sie zu starr und weniger biegsam ist.

Wenn die kleinen und großen Stürme des Lebens über den Menschen hinwegfegen, kann es dem Überleben dienlicher sein, sich wie eine Birke im Wind zu biegen, anstatt starr und unbeweglich zu bleiben wie eine Fichte und Gefahr zu laufen, im Sturm zu brechen.

Dieser Vergleich darf nicht missverstanden werden als prinzipienlose Anpassung um jeden Preis. Gemeint ist damit, das eigene Leben so klug zu gestalten, dass man weder sich selbst und am besten auch keinen anderen Menschen Schaden zufügt.

Die folgende Übung ist eine gute Ergänzung zur Übung 4.5. Anspruch und Wirklichkeit neu ausrichten.

#### **Ziele:**

- Umgang mit der Spannung zwischen Anspruch und Wirklichkeit reflektieren
- Durch Veränderung der eigenen Haltung Burnout vermeiden
- Selbstbild erweitern

**Zeit:** 20 – 30 Minuten

#### **Material:**

- Buntstifte
- Zwei Papierblätter DIN A4

## Die Übung



Nehmen Sie ein DIN-A4-Blatt zur Hand.

Überlegen Sie, welcher Baum als Symbol Ihre Haltung am besten zum Ausdruck bringt:

- Die starre Fichte, die leicht im Sturm bricht?
- Die flexible Birke, die sich im Sturm biegt?
- Vielleicht ein anderer Baum?

Skizzieren oder malen Sie Ihren Baum mit allen Details ohne Anspruch an künstlerische Perfektion:

- Wurzeln
- Stamm
- Äste
- Zweige
- Blätter, Nadeln und/oder Früchte

Schreiben Sie in den Stamm Ihren Vornamen.

Beschriften Sie nun die einzelnen Teile des Baumes:

- Die Wurzeln symbolisieren Ihre Talente und Fähigkeiten.
- Die Äste, Zweige, Blätter, Nadeln oder Früchte stehen für die kleinen und großen, die deutlich sichtbaren und vielleicht sich erst andeutenden Ergebnisse und Erfolge, die Ihnen aus Ihren Talenten und Fähigkeiten bislang erwachsen sind!

Wenn Sie fertig sind, betrachten Sie Ihr Bild und lassen es noch ein wenig auf Sie wirken:

- Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis?
  - mit dem gesamten Baum?
  - mit dem Wurzelgeflecht?
  - mit dem Stamm?
  - mit den Früchten?
- Wie würde sich der Baum bei Sturm verhalten?
- Was müssten Sie verändern, damit Ihr Baum jedem Sturm standhält?

Notieren Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Schlussfolgerungen auf dem zweiten DIN-A4-Blatt.

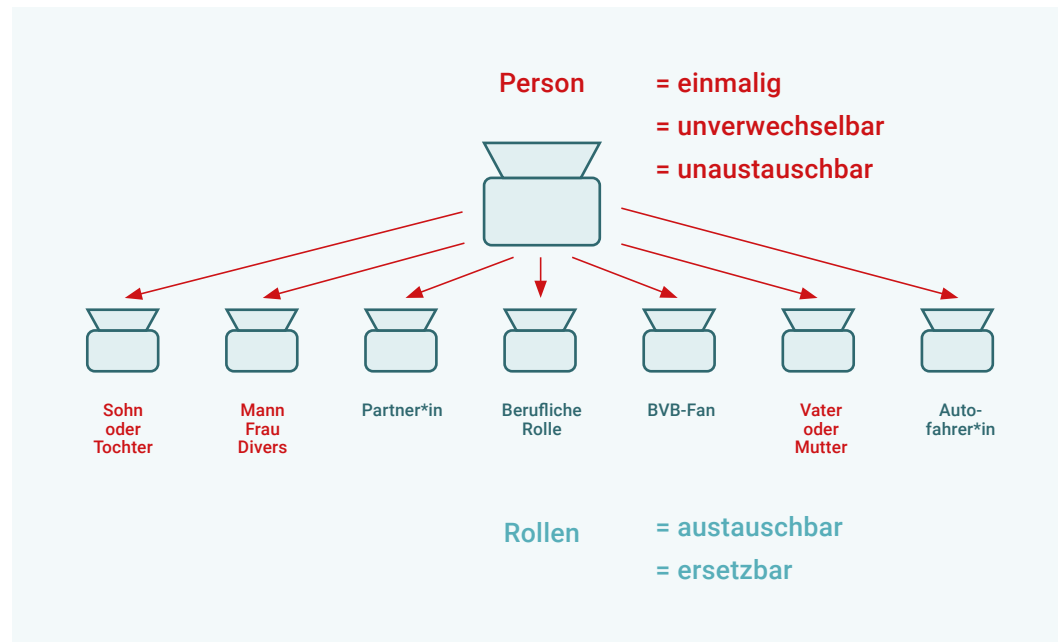
### Weiterführender Hinweis:

Zeigen Sie Ihr Bild einer Person Ihres Vertrauens, erläutern Sie es und lassen Sie sich Feedback geben. Sie erweitern dadurch das Bild, das andere von Ihnen und Sie von sich selbst haben.

## 4.7. Trennung zwischen Person und Rolle(n) – ein Handlungs- und Handlungsmodell

Zwischen der eigenen Person und den Rollen, die man im Leben spielt, zu trennen, ist ein hilfreiches Denkmodell zum konstruktiven Umgang mit Konflikten, weil man sich davor schützen kann, Kritik und Konflikte persönlich zu nehmen. Darüber hinaus unterstützt es die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben, schützt vor Überforderung und trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei.

**Schaubild 1:** Trennung zwischen Person und Rolle(n) – Einführung



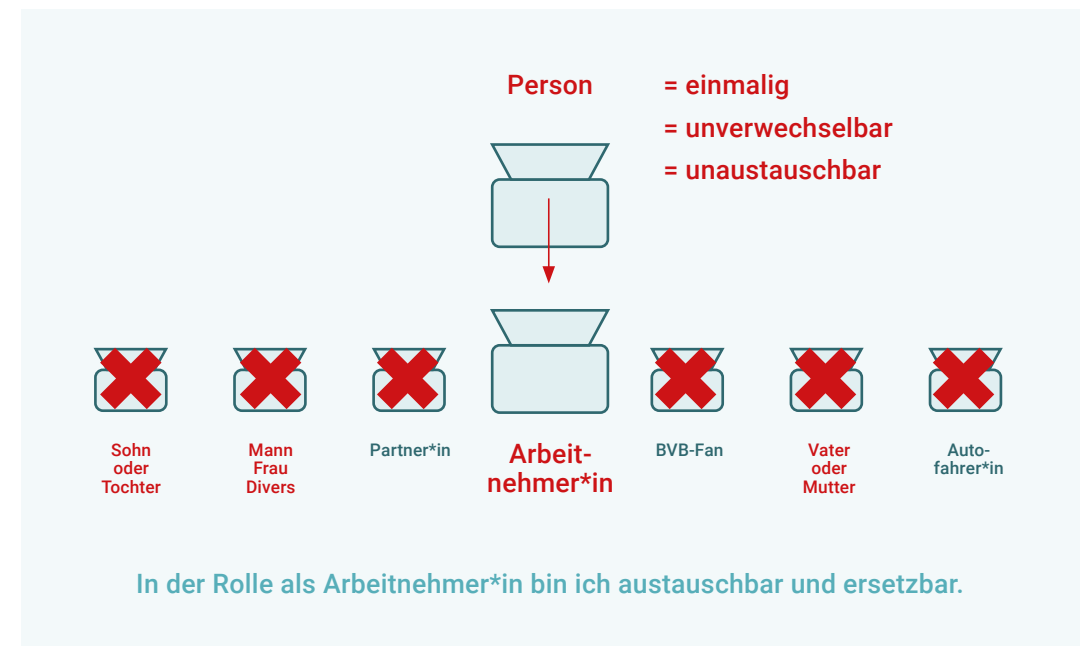
### Erläuterung:

- Jeder Mensch ist als Person ein Individuum, d.h. einmalig, unverwechselbar und austauschbar; selbst eineiige Zwillinge weisen minimale Unterschiede im Erbgut auf.
- Kein Mensch gleicht einem anderen Menschen auf der ganzen Welt. Jedes Mal, wenn ein Mensch stirbt, ist die Welt um einen wertvollen Menschen ärmer.

- Der Mensch bewegt sich in seinem Leben in bestimmten sozialen Rollen, z.B. als Arbeitskolleg\*in, Arbeitnehmer\*in, Autofahrer\*in, Vereinsmitglied etc. In diesen Rollen ist er austauschbar und ersetzbar. Auch in der Rolle als Ehemann/-frau bzw. Partner\*in, ist man austauschbar.
- In der geschlechtlichen Rolle als Mann oder Frau oder divers ist der Mensch i.d.R. festgelegt und nicht austauschbar.
- Ebenso kann er seine genetisch definierte Rolle als Sohn oder Tochter bzw. Mutter oder Vater bei leiblichen Kindern nicht austauschen.
- Jeder Mensch bringt Anteile seiner Person mit in eine Rolle ein, zeigt aber nicht seine gesamte Person.

Am Beispiel der Arbeitnehmer\*innenrolle wird dieses Modell veranschaulicht.

**Schaubild 1:** Trennung zwischen Person und Rolle(n) – Einführung



### Erläuterung:

- In der Rolle als Arbeitnehmer\*in ist der Mensch nicht in seinen anderen Rollen als Mutter, Vater, Ehemann/-frau usw. gefragt.
- Wenn er in seiner Rolle als Arbeitnehmer\*in bleibt und aus dieser Rolle heraus denkt und handelt, dann schützt er sich davor, Kritik von Chef\*in, Kolleg\*innen, Kund\*innen u.a. persönlich zu nehmen.

Das Denken und Handeln nach diesem Modell der Trennung zwischen Person und Rolle birgt folgende Vorteile:

- Es schützt davor, Kritik am beruflichen Handeln persönlich zunehmen
- Es verbessert den Umgang mit Konflikten
- es unterstützt die Gestaltung von Nähe und Distanz im beruflichen Kontext, insbesondere in helfenden Berufen
- Es hilft, Arbeit und Privatleben klarer zu trennen

Folgende Übung kann helfen, diese Trennung zwischen Person und Rolle zu trainieren. Sie ist auf Rollen im Arbeitskontext bezogen.

#### Ziele:

- Trennung zwischen Rolle und Person als Schutzfunktion (Konfliktregelung / Work-Life-Balance) erkennen
- Trennung zwischen Rolle und Person einüben

**Zeit:** 20–30 Minuten

#### Material:

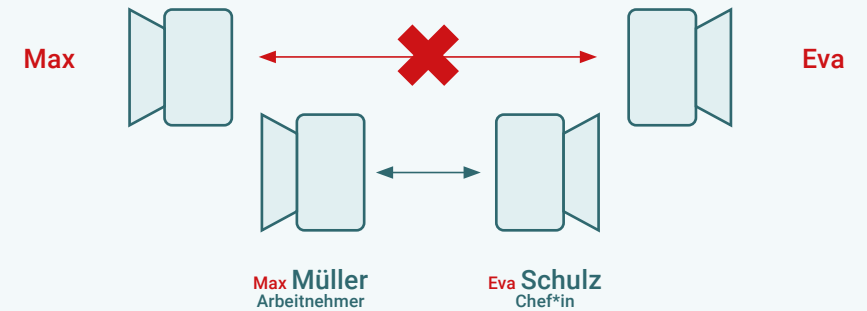
- Kein Material erforderlich

## Die Übung



Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind.

Betrachten Sie die folgenden Grafiken und lesen Sie die Ausführungen dazu:



Stellen Sie sich vor, Sie säßen auf dem vorderen Stuhl und Ihnen gegenüber Ihr\*e Chef\*in, der\*die Sie massiv kritisiert.

In dieser Situation entscheiden Sie, ob Sie die vorgetragene Kritik auf der Ebene Arbeitnehmer\*in und Chef\*in bearbeiten oder ob Sie die Kritik gleichsam zum hinteren Stuhl, d.h. zu Ihrer Person, durchdringen lassen und im wahrsten Sinne des Wortes persönlich nehmen.

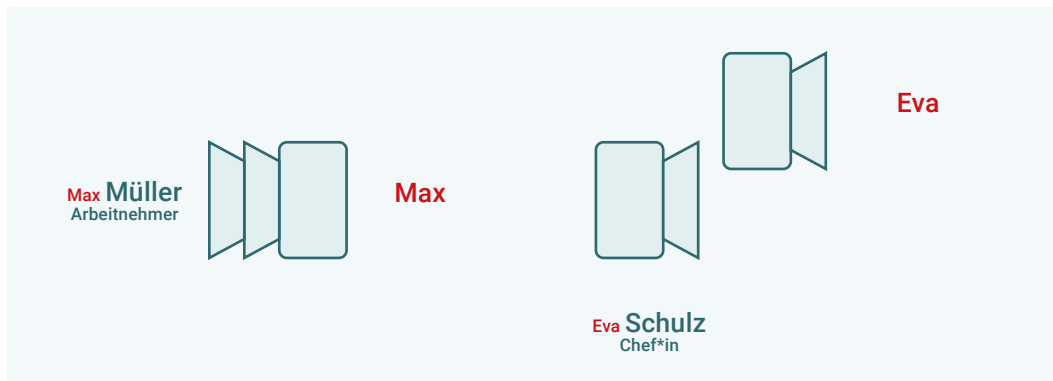
Für Ihre\*n Chef\*in sind Sie in Ihrer Rolle als Arbeitnehmer\*in interessant und nicht als Person mit Ihren anderen Rollen. Er\*Sie will Sie auch nicht als Person treffen oder verletzen, sondern ihm passt etwas nicht, was mit Ihrer Rolle und Aufgabe als Arbeitnehmer\*in zu tun hat.

Wenn Ihr\*e Chef\*Chefin auch dieses Denkmodell verinnerlicht hat, können Sie den Konflikt leichter lösen, weil Sie beide aus der jeweiligen Rolle heraus handeln und Kritik nicht persönlich nehmen.

Dieses Modell gilt auch, wenn Sie sich mit Ihrer\*m Chef\*in duzen: Es geht nicht um Max und Eva, sondern um Max Müller als Arbeitnehmer und Eva Schulz als Chefin.

Wenn Sie die Ebenen vermischen und die Rollen nicht sauber trennen, erzeugen Sie Konfliktpotential.

Das Haltungs- und Handlungsmodell der Trennung zwischen Person und Rolle ist nicht so selbstverständlich, wie man glauben könnte. Besonders Menschen, die sich mit ihrer Aufgabe und Tätigkeit sehr identifizieren, die andere Menschen von ihrer Sache überzeugen wollen, die sich mit Haut und Haar für ihre Ideale einsetzen, kennen diese Trennung meist nicht: Sie nehmen jede Kritik an der Rolle persönlich, mag sie auch noch so sachlich und nach allen Regeln der Gesprächsführung vorgetragen sein. Bei diesen Menschen stehen, bildlich gesprochen, die beiden Stühle ›Person‹ und ›Rolle‹ übereinander.



Kritikgespräche sind mit diesen Menschen schwierig zu führen. Sie können sich auch manchmal nicht gut vor Überlastungen schützen. Überlegen Sie, welches Bild für Sie selbst zutrifft: Stehen bei Ihnen beide Stühle übereinander oder getrennt voneinander?

Wenn Sie dieses Haltungs- und Handlungsmodell als sinnvoll erachten, können und müssen Sie die Trennung zwischen Person und Rolle trainieren.

Am leichtesten ist dies für Menschen, die Dienstkleidung tragen, z.B. Ärzt\*innen, Pflegekräfte, Polizist\*innen, Feuerwehrleute, um nur einige Berufsgruppen zu nennen. Sie können den alltäglichen Vorgang des Ausziehens der Privatkleidung und das Anziehen der Berufskleidung, und umgekehrt, mit folgenden Gedanken hinterlegen:

»Ich hänge meine Privatkleidung in den Spind, und da hängt alles drin, was mich von zuhause her noch beschäftigt oder belastet. Das bleibt da, bis meine Arbeit zu Ende ist.

Ich schlüpfe in meine Berufskleidung und bin jetzt in meiner Rolle z. B. als Pflegekraft.«

Wenn Sie dann ihren Dienst oder Ihre Schicht beendet haben, hinterlegen sie das Umziehen mit folgenden Gedanken:

»Ich hänge meine Berufskleidung in den Spind, und da hängt alles drin, was mich von der Arbeit her noch beschäftigt oder belastet. Das bleibt da, bis ich morgen wieder meine Arbeit antrete. Ich schlüpfe in meine Privatkleidung und bin jetzt in meiner Rolle z.B. als Ehefrau/Ehemann.«

Durch konsequentes Training stellt sich mit der Zeit ein Automatismus ein, der Ihnen hilft, sich besser als Person zu schützen, anders mit Kritik umzugehen und schneller und besser abschalten zu können.

Wenn Sie keine ausgesprochene Berufskleidung tragen, können Sie ein Kleidungsstück als Arbeitskleidung definieren und ähnlich vorgehen.

Auch das An- und Ablegen eines Namensschilds kann Ihnen helfen, von der privaten in die berufliche Rolle zu schlüpfen, und umgekehrt.

Schrauben Sie Ihren eigenen Anspruch nicht so hoch, dass das Modell in jeder Situation funktionieren müsse. Menschen sind keine Maschinen. Wenn Sie sich persönlich angegriffen fühlen oder Ihnen das Schicksal eines Menschen näher gerückt ist, als Ihnen lieb ist, stellen Sie sich die Stühle vor: Setzen Sie sich gedanklich auf den Stuhl der beruflichen Rolle, um sich zu sortieren und/oder die nötige Distanz zum Gegenüber bzw. zum Erlebten einzunehmen.

Wenn Sie jemand kritisiert und Sie merken, dass heftige Gefühle hochkommen, können Sie sich ebenfalls helfen, indem Sie gedanklich das Bild mit den Stühlen abrufen: Setzen Sie sich gedanklich auf den Stuhl der beruflichen Rolle, schnaufen Sie dreimal tief durch und versuchen Sie, sich zu sortieren und/oder die nötige Distanz zum Gegenüber bzw. zum Erlebten einzunehmen.

Sollte das nicht gelingen, machen Sie einen Schnitt und vertagen Sie Gespräch oder machen Sie eine Pause. So schützen Sie sich davor, Ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen, unsachlich zu reagieren und schlimmstenfalls Ihr Gesicht zu verlieren.

**Weiterführender Hinweis:**

- Sie können in jede beliebige Rolle schlüpfen, sich jede beliebige Person als Ihr Gegenüber auf dem Stuhl sitzend vorstellen und mit dieser Vorstellung arbeiten.
- Wenn Sie das Schaubild mit Stühlen im Raum nachstellen und auf den Stühlen Platz nehmen, können Sie die Schutzwirkung der beruflichen Rolle körperlich spüren.

## 5. Handwerkszeug, Übungen und Lernaufgaben

---

Die nachfolgenden Übungen und Lernaufgaben können helfen, sich selbst besser wahrzunehmen, den achtsamen Umgang mit sich zu fördern, dem eigenen Leben Sinn zu geben und Leben, Lieben und Arbeiten in Balance zu halten bzw. wieder in Balance zu bringen.

### 5.1. Achtsamkeit trainieren

Menschen, die einen guten Kontakt zu sich selbst haben, laufen weniger Gefahr in einen Burnout zu geraten. Sie achten auf Ihren Körper und ihre Gefühle und sie spüren, wann es Zeit ist, sich zu schonen, zu schützen und rechtzeitig abzugrenzen. Ein achtsamer Lebensstil ist der beste Schutz vor Burnout.

Auf dem Weg in den Burnout verlieren Menschen immer mehr den Kontakt zu sich selbst und nehmen die Signale ihres Körpers entweder gar nicht mehr wahr oder überhören und übersehen sie willentlich, bis es zu spät ist.

Um sich aus einem Burnout herauszuarbeiten, ist es wichtig, die verloren gegangene Achtsamkeit für seinen Körper und die Gefühle zu entwickeln. Die folgenden Übungen können diesen Prozess fördern.

#### 5.1.1. Spaziergang mit allen Sinnen

Über die Sinnesorgane nehmen Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahr und werden darüber wahrgenommen. Mit allen Sinnen zu leben und sich zu begegnen, macht das wahre Leben aus.

In hektischer Zeit braucht es Zeiten der Besinnung und Entschleunigung und die viel beschworene Haltung der Achtsamkeit, weil Menschen, die achtsam mit sich umgehen und sich Zeit nehmen, nachzuspüren, wie sie sich fühlen, automatisch ruhiger werden. Wenn sie alle Sinne schärfen und aktivieren, leben sie intensiv, erkennen und akzeptieren immer mehr sich selbst. Beides fördert auch die intuitive Wahrnehmung und stärkt das Selbstvertrauen.

Der einfachste Weg, achtsam mit allen Sinnen zu leben, ist es, die Dinge, die

man tut, ganz bewusst zu tun, und nur diese Dinge ausschließlich zu tun.  
D.h. beispielsweise beim Abspülen nur abzuspülen und nicht gleichzeitig den Einkauf zu planen.

Die Konzentration auf das momentane Tun trägt zur Entschleunigung bei, schärft die Sinne und zentriert die Wahrnehmung.

**Ziele:**

- Förderung der Sinneswahrnehmung
- Stressbewältigung und Entspannung

**Zeit:** nach Belieben

**Material:**

- Wettergemäße Kleidung und entsprechendes Schuhwerk

**Die Übung**



**Spezielle Durchführungshinweise:**

Anfangs reicht es aus, sich fünf bis zehn Minuten auf einen Sinn zu konzentrieren, um abzuschalten und sich zentrieren zu können.

Man darf sich natürlich auf alle Sinne gleichzeitig konzentrieren. Aber manchmal ist weniger mehr!

Hier ein paar Anregungen für den Sinnesspaziergang:

**Sehen:**

Bleiben Sie stehen oder setzen Sie sich und betrachten Sie die Farben und Formen der Umgebung, des Bodens und des Himmels, als ob Sie alles scannen möchten.

Betrachten Sie einzelne Gegenstände, kleine Tiere, Gräser, Steine einmal intensiv aus der Nähe:

- Welche bzw. wie viele Farben sehe ich?
- Wie ist die Oberfläche beschaffen – rau, glatt, glänzend, matt ?
- Welche Besonderheiten nehme ich wahr?
- Bewegt sich das betrachtete Objekt oder ist es starr?

Schauen Sie als Brillenträger\*in auch einmal ohne Brille in die Welt.

**Hören:**

Bleiben Sie stehen oder setzen Sie sich und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie konzentriert jedes einzelne Geräusch wahr. Konzentrieren Sie sich länger auf ein bestimmtes Geräusch:

- Wie laut oder leise nehmen sie die Töne wahr?
- Wiederholt sich das Geräusch?

- 
- Verändert es sich?
  - Können Sie einen Rhythmus oder eine Melodie erkennen?
  - Ist es vielleicht ganz still?
  - Wie hört sich die Stille an?

Besonders schön ist es, einem Vogel konzentriert zu lauschen.

### **Schmecken:**

Beißen Sie in einen Grashalm oder, sofern Sie sie kennen, in Sauerampfer, Bärlauch oder andere Kräuter.

Verkosten Sie Wildfrüchte wie z.B. Heidelbeeren, Preiselbeeren, Waldhimbeeren, Walderdbeeren, sofern Sie sie kennen.

Schließen Sie die Augen, um sich besser auf den Geschmack konzentrieren zu können. Tasten Sie das ›Häppchen‹ mit der Zunge ab:

- Wie fühlt es sich im Mund an?
- Schmeckt es süß, sauer, bitter, würzig, salzig?
- Wie verändert sich der Geschmack beim bewussten Kauen?
- Treten neue Geschmacksnuancen auf?
- Wie verändert sich die Struktur des Gekauten?
- Nehme ich nach dem Schlucken immer noch einen Geschmack wahr?
- Wie lange hält dieser an?

### **Riechen:**

Riechen Sie intensiv an Bäumen, Gräsern, Blumen und Sträuchern.

Nehmen Sie den Duft von Walderde, Baumrinde, frisch gefällten Bäumen, Pilzen etc. wahr:

- Ist der Gegenstand geruchslos?
- Verströmt er einen Geruch?
- Wie intensiv ist der Geruch?

- 
- Mag ich den Geruch oder stößt er mich ab?
  - Kann ich den Geruch schon von weitem wahrnehmen oder muss ich ganz nah sein?
  - Wie lange hält er an?
  - Trage ich den Geruch in der Nase?

### **Tasten/Fühlen:**

Ertasten Sie mit geschlossenen Augen einen Baumstamm:

- Wie fühlt sich die Rinde an – rau, glatt, rissig?
- Welche inneren Bilder weckt die Berührung?

Berühren Sie Bäume, Pflanzen, Steine, Wasser mit ihren Fingern und Händen. Nehmen Sie sich Zeit zum Ertasten, um Nuancen zu spüren:

- Kitzelt es?
- Piekst es?
- Wie ist die Oberflächenbeschaffenheit – matt, rau, glatt, feucht, trocken, staubig, scharfkantig?
- Mit wie viel Druck berühre ich den Gegenstand?

Ziehen Sie die Schuhe aus und gehen Sie vorsichtig über verschiedene Untergründe:

- Kitzelt es?
- Piekst es?
- Fühlt es warm oder kalt an?
- Ist der Untergrund matschig, hart, weich, scharfkantig?
- Wie spüre ich mein Gewicht auf dem Untergrund?

Ihren Ideen, die einzelnen Sinne zu stimulieren, sind keine Grenzen gesetzt.

## 5.1.2. Der 3-Minuten-Atemraum<sup>11</sup>

Bewusstes Atmen entspannt, hilft zur Konzentration und fördert die Achtsamkeit für Körper und Seele. Eine Übung, die man einfach erlernen und in seinen Tagesablauf einbauen kann, ist der ›Drei-Minuten-Atemraum‹.

### **Ziele:**

- Förderung der Achtsamkeit
- Stressbewältigung und Entspannung

### **Zeit:** Drei Minuten je Übung

- Die Übung kann nach Bedarf mehrmals täglich durchgeführt werden

### **Material:**

- Eine Eieruhr oder digitaler Wecker

<sup>11</sup> nach Rüdiger Standhardt, in Anlehnung an Segal; Zindel V. Williams, J. Mark/ Teasdale, John D.: Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention. Tübingen, dgvtv-Verlag 2009, S. 199)

## Die Übung



Die Übung vollzieht sich in folgenden drei, jeweils einminütigen Schritten:

### **1. Gewahrsein: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen**

- Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die aufrecht und würdevoll ist und werden Sie sich ganz dieser Haltung bewusst.
- Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.
- Lassen Sie sich Zeit, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen.
- Erlaube Sie sich, alle Erfahrungen wahrzunehmen – alle Gedanken, alle Gefühle und alle Körperempfindungen.
- Ganz gleich, ob das, was Sie wahrnehmen, angenehm oder unangenehm ist, nehmen Sie alles mit einer freundlichen Offenheit an.

Fragen Sie sich:

- Welche Gedanken gehen mir in diesem Augenblick durch den Kopf?
- Welche Gefühle nehme ich wahr?
- Welche Körperempfindungen registriere ich in diesem Moment?

---

## **2. Zentrieren: Den Atem beobachten**

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft auf Ihren Atem, auf jedes Einatmen und jedes Ausatmen.
- Nehmen Sie wahr, wie Sie ganz von allein einatmen und ausatmen.
- Indem Sie Ihren Atem beobachten, kommen Sie in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment.
- Erlauben Sie sich, im gegenwärtigen Moment zu ruhen.
- Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich mit Ihrem Atem zu verbinden, in diesem Moment.

## **3. Ausdehnen: Den Körper als Ganzes wahrnehmen**

- Dehnen Sie Ihre Wahrnehmung um Ihre Atmung herum aus.
- Lassen Sie ein Gefühl entstehen für Ihren Körper als Ganzes. Diese Ganzheit schließt auch Ihre Körperhaltung und Ihren Gesichtsausdruck ein.
- Nehmen Sie sich im Ganzen wahr, so wie Sie es in diesem Moment fühlen.
- Erlauben Sie sich, ganz in sich zu ruhen in diesem Moment.
- Öffnen Sie die Augen, falls Sie sie während der Übung geschlossen hatten.
- Nehmen Sie die Umgebung wahr, in der Sie die Übung gemacht haben.
- Dehnen und strecken Sie sich und wenden Sie sich wieder Ihrem Tagwerk zu.

Um sich das Gefühl für die zeitliche Dauer der Übung zu erschließen, kann man eine Eieruhr oder einen digitalen Wecker verwenden, die auf eine Minute eingestellt sind und das Ende der jeweiligen Phase signalisieren.

Nach mehrfachem Üben signalisiert die innere Uhr, wann es Zeit ist, in die nächste Phase zu wechseln.

## **5.1.3. Meditativer Spaziergang**

Die ›Runde um den Block‹ oder der ausgiebige Spaziergang, vielleicht auch die Wanderung in der Natur: Sich bewegen, frische Luft atmen, Wind und Wetter spüren, die Natur betrachten – all das entspannt die Seele und beflügelt den Geist. Der Mensch erlebt sich frei und kommt auf andere Gedanken.

Ein meditativer Spaziergang schärft die Sinne, fördert die Achtsamkeit für Körper und Seele und kann ohne Hilfsmittel problemlos umgesetzt werden.

### **Ziele:**

- Förderung der Achtsamkeit
- Stressbewältigung und Entspannung

### **Zeit:**

- Drei Minuten je Übung
- Die Übung kann nach Bedarf mehrmals täglich durchgeführt werden

### **Material:**

Dem Wetter angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk

## Die Übung



Die folgende Übung besteht aus vier Teilen. Jeder Teil steht für sich und wirkt ohne die anderen Teile.

Probieren Sie alle drei Teile aus. Den Übungsteil, der Ihnen am besten entspricht, probieren Sie mehrfach bei Spaziergängen aus, bis er in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Sie können ausschließlich bei Ihrer Lieblingsübung bleiben oder sich nach und nach die anderen Übungsteile auf die gleiche Art und Weise zu eigen machen.

### 1. Übung: Im Atemrhythmus gehen

- Atmen Sie ein und gehen Sie dabei vier Schritte.
- Gehen Sie vier Schritte weiter und halten dabei die Luft an.
- Atmen Sie aus und gehen dabei vier Schritte.
- Bleiben Sie ausgeatmet und gehen Sie dabei vier Schritte.
- Wiederholen Sie die Übung viermal
- Spüren Sie nach, ob die vier Schritte und der Atemrhythmus zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.
  - Falls ja, bleiben Sie dabei.
  - Falls nein, reduzieren oder erhöhen Sie die Zahl der Schritte

### 2. Übung: Belastungen Ausatmen – frische Energie einatmen

- Spüren Sie bei sich selbst nach, welche Gedanken und Gefühle Sie momentan belasten: Zorn, Trauer, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Angst etc.
- Entscheiden Sie sich für einen Gedanken oder ein Gefühl.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie beim Ausatmen diesen Gedanken oder dieses Gefühl mit der verbrauchten Luft nach draußen abgeben.

- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Sie mit der frischen Luft neue Energie in sich hineinsaugen.
- Wiederholen Sie diese Übung solange, bis sich das Gefühl von Entspannung und wohltuender Ruhe einstellt.
- Dann können Sie zum nächsten Gedanken oder Gefühl wechseln.

### 3. Übung: Weite spüren

- Halten Sie während des Spaziergangs einmal inne.
- Bleiben Sie stehen, setzen Sie sich oder legen Sie sich auf den Boden.
- Schauen Sie eine Zeitlang ganz bewusst in den Himmel.
- Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen:
  - Welche Farbe hat der Himmel?
  - Sind Wolken zu sehen?
  - Falls ja, wie sehen sie aus?
  - Bewegen Sie sich oder stehen sie unbeweglich am Himmel
  - Was ist sonst noch zu sehen: Kondensstreifen? Flugzeuge? Vögel?
- Spüren Sie die Weite um sich herum und genießen Sie dieses Gefühl, solange es für Sie angenehm ist.
- Atmen Sie dreimal kräftig durch die Nase ein und den leicht geöffneten Mund aus.
- Setzen Sie danach Ihren Weg fort.

**Wichtiger Hinweis:** Wenn Sie zu Schwindel neigen, machen Sie Übung bitte nur im Sitzen oder im Liegen.

#### 4. Übung: Sorgenwolken vertreiben

- Halten Sie während des Spaziergangs einmal inne.
- Suchen Sie sich eine möglichst bequeme Sitzgelegenheit.
- Legen Sie den Kopf in den Nacken und schauen Sie eine Zeitlang ganz bewusst in den Himmel.
- Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen:
  - Welche Farbe hat der Himmel?
  - Sind Wolken zu sehen?
  - Falls ja, wie sehen sie aus?
  - Bewegen Sie sich oder stehen sie unbeweglich am Himmel?
  - Was ist sonst noch zu sehen: Kondensstreifen? Flugzeuge? Vögel?
- Spüren Sie die Weite um sich herum und genießen Sie dieses Gefühl, solange es für Sie angenehm ist.
- Stellen Sie sich nun das Problem vor, um das sie momentan am meisten kreisen.
- Setzen Sie dieses Problem gedanklich auf eine Wolke.
- Pusten Sie diese Wolke gedanklich in Richtung Horizont, in dem Sie gleichzeitig Ihren Blick in Richtung Horizont richten.
- Sehen sie zu, wie die Wolke mit dem Problem immer kleiner wird und hinterm Horizont verschwindet.
- Spüren Sie dem Gefühl nach, das sich bei der Vorstellung einstellt, dass das Problem hinter dem Horizont verschwunden ist:
  - Ist es ein eher angenehmes Gefühl der Erleichterung?
  - Oder eher ein trauriges oder bedrückendes Gefühl?
- Atmen Sie dreimal kräftig durch die Nase ein und den leicht geöffneten Mund aus.
- Setzen Sie danach Ihren Weg fort.

#### 5.2. Sinn finden – Mein Leben von einem höheren Standpunkt aus betrachten

Der Mensch ist ein Sinn-Sucher. Er fragt:« Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wie kann ich meinem Leben Sinn geben? Was macht mein Leben lebenswert?«

Diese Fragen drängen sich in der Regel auf, wenn der Mensch mit Veränderungen und Krisen im Leben konfrontiert wird und an Wendepunkten seines Lebenslaufes Entscheidungen treffen muss.

Krisen im Leben gibt es viele: Geburt, Liebeskummer, Heirat, Weggang der Kinder, Untreue eines Partners, Trennung, Scheidung, Tod naher Verwandter und Freunde, Kinderlosigkeit, Unfall, Krankheit, Behinderung, Stellenwechsel, Arbeitslosigkeit, Burnout, Übergang in den Ruhestand u.v.m. In solchen Situationen sucht der Mensch nach Orientierung und nach Antworten auf die Frage nach dem Sinn.

Die großen Weltreligionen und andere Weltanschauungen haben Antworten parat, die nicht immer greifen, zumal wenn sie platt und überheblich mit dem Anspruch, allein selig machend zu sein, vorgetragen werden. Sie bieten lediglich eine Orientierungshilfe. Die individuelle Antwort auf die Frage nach dem Sinn **seines** Lebens muss jeder Mensch selber finden!

Und mit dem Sinn des Lebens ist es wie mit dem Glück: Man kann es nicht ein für alle Mal festhalten. Man muss sich mehrfach im Leben auf die Suche nach ihm begeben.

Die nachfolgende Übung hilft dabei, die momentane Lebenssituation aus der Distanz zu betrachten und dem Leben eine neue Ausrichtung geben.

Ein Perspektivwechsel schafft Abstand zu Gefühlen und Gedanken und hilft, den Blick zu weiten. Das Wissen und Gespür für die **Bedeutsamkeit und Einzigartigkeit des eigenen Lebens** (Es gibt mich nicht zweimal! Ich bin einzigartig!) sowie für die **Gleich-Gültigkeit des eigenen Lebens** (Ich bin einer von über sieben Mrd. Menschen auf der Erde!) können manche Probleme relativieren und den Problemdruck mindern.

#### **Ziele:**

- Schärfung der Problemsicht durch Perspektivwechsel
- Gewinnung von Abstand zu einengenden Gefühlen und Gedanken
- Entwicklung von Ideen für die Problemlösung

**Zeit:** 20 – 30 Minuten

#### **Material:**

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung auf dem Rücken liegend durchgeführt wird.
- Papierblatt DIN A4
- Stift

## **Die Übung**



Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund langsam wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Stellen Sie sich Folgendes vor:

Sie sitzen im Theater als Zuschauer\*in und Sie sehen sich selbst und Ihre Lebenssituation auf der Bühne.

Schmücken Sie Ihre Vorstellung aus der Zuschauerrolle heraus genau aus:

- Handelt es sich um eine Komödie, Tragödie, ein Drama oder Mischformen daraus?
- Worum geht es in dem Stück?
- Wer sind die Akteur\*innen?
- Welche Rolle spielen Sie in dem Stück?
- Worum geht es eigentlich?
- Wie viele Szenen bzw. Akte gibt es?
- Wie endet das Stück?

Nachdem der Schlussvorhang gefallen ist, bleiben Sie noch eine Weile im Zuschauerraum sitzen und denken über sich und das Stück nach:

- Wie bewerten Sie Ihr Problem aus der Distanz?
- Welche Aspekte rücken in den Hintergrund?
- Trägt die Außensicht dazu bei, sich emotional von dem Problem distanzieren zu können?
- Wirkt das Problem kleiner und handhabbarer als zuvor?
- Sind neue Fragen aufgetaucht?
- Haben Sie Lösungsansätze entdeckt?

---

Lassen Sie sich Zeit bei der Nachbetrachtung des Stücks.

Lösen Sie sich in dem Ihnen gemäßen Tempo aus der Phantasieübung.

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Notieren Sie sich interessante Ideen oder Lösungsansätze, die Ihnen während und nach der virtuellen Theatervorstellung gekommen sind.

#### **Weiterführende Hinweise:**

Anstatt der Vorstellung, im Theater zu sitzen, können auch andere Szenarien gewählt werden, wie z.B. ins Kino zu gehen und die persönliche Lebenssituation als Film ablaufen zu lassen oder in einen Heißluftballon zu steigen und das Leben von oben zu betrachten.

Der Effekt der Relativierung von Problemen kann auch erreicht werden durch das Betrachten eines Globus bzw. einer Weltkarte oder durch das Ansteuern des momentanen Wohn- bzw. Arbeitsortes auf Google Earth.

### **5.3. Leben, Lieben und Arbeiten ausbalancieren**

Leben, Lieben und Arbeiten ins Gleichgewicht zu bringen, ist eine hohe Kunst im Leben!

Zum einen geht es für Menschen darum, zu erkennen, wann und wodurch die Life-Balance gestört ist, zum anderen gilt es, Möglichkeiten zu entdecken, die Balance wieder herzustellen.

Ein gelegentlicher Check-up der Life-Balance, erhöht die Chance, Burn-out, psychosomatischen Erkrankungen sowie Konflikten im zwischenmenschlichen Bereich vorzubeugen.

Leben, Lieben und Arbeiten werden wieder bunter und zufrieden stellender, wenn sich Menschen persönliche Oasen und Kraftquellen bewusst machen und gezielt ansteuern.

Die folgenden Übungen stellen zwei unterschiedliche Zugänge zur Analyse und Bearbeitung eines gestörten Gleichgewichts von Leben, Lieben und Arbeiten dar.

#### **5.3.1. Mein aktuelles Lebensgeflecht**

Mit diesem Analysetool schafft man die Grundlagen dafür, Burn-out, psychischen und physischen Erkrankungen sowie Konflikten im emotionalen und zwischenmenschlichen Bereich vorzubeugen.

#### **Ziele:**

- Bewusstwerden des Ungleichgewichts im Leben
- Neubewertung von Problemen
- Bestimmung von Handlungs- bzw. Lebenszielen

**Zeit:** 60 Minuten

#### **Material:**

- Papierblatt DIN A3
- Buntstifte

## Die Übung



Nehmen Sie sich Stifte und ein DIN-A-3-Blatt (Querformat)!

Schreiben Sie das heutige Datum in eine Ecke des Blattes!

Nehmen Sie das Blatt quer und teilen Sie es durch eine Linie in zwei Hälften! Beschriften Sie die linke Hälfte mit ›Life‹ und die rechte mit ›Work‹!

Zeichnen Sie sich selbst in die Mitte und wählen Sie ein Symbol für sich!

Ordnen Sie um sich herum Personen, Wesen, Dinge, Aktivitäten und Werte, die in positiver oder negativer Hinsicht für Sie Bedeutung haben!

Geben Sie jeder Person, jedem Wesen, jedem Ding, jeder Aktivität, jedem Wert einen Namen!

Charakterisieren Sie jede Person, jedes Wesen, jedes Ding, jeden Wert mit einem Symbol oder einer Metapher!

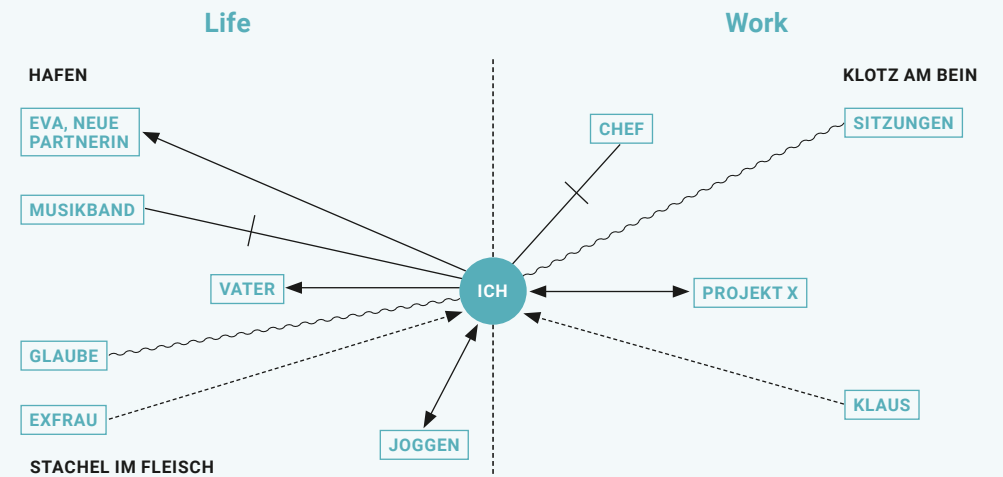
Bringen Sie emotionale Nähe und Distanz bzw. den Grad der subjektiven Bedeutung für Sie durch die Entfernung zu Ihnen zum Ausdruck!

Wählen Sie Verbindungslinien zu Ihnen nach folgender Legende:

- ▶ einseitige positive Beziehung
- ◀————— beidseitige positive Beziehung
- ▶ Beziehungswunsch
- |——— gestörte Beziehung
- ~~~~~ ambivalente Beziehung
- † tot\*
- ∅ früheres Mitglied
- ././ nicht mehr ausgeübte Aktivität / nicht mehr bedeutsamer Wert

\* Der Tod eines Menschen oder der Weggang von Kolleg\*innen / Vorgesetzten können von Bedeutung sein.

## Beispielskizze



### Auswertungsfragen:

- Welches Gefühl stellt sich ein, wenn ich auf das Bild schaue? Wie ausgewogen oder unausgewogen wirkt es auf mich?
- Aus welchem der Bereiche schöpfe ich Energie? Welcher Bereich bindet die meiste Energie?
- Listen Sie jeweils für den ›Life-‹ und den ›Workbereich‹ die Energiespender und Energiefresser auf!
- Was können Sie tun oder unterlassen, um sich Ihre bisherigen Energiespender zu erhalten bzw. sie noch zu stärken?
- Sortieren Sie die Energiefresser in zwei Bereiche:
  - a. Kann ich alleine beseitigen ...
  - b. Kann ich nicht alleine beseitigen...!
- Erstellen Sie eine Prioritätenliste und einen Zeitplan, was Sie wann, wie bzw. mit wem angehen werden!
- Tun Sie den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden, dann steigt die Chance, dass Sie den eingeschlagenen Weg auch weitergehen!

### 5.3.2. Die Säulen der Identität

Menschliche Identität beruht nach dem Modell von H. Petzold<sup>12</sup> auf fünf Säulen:

1. Leiblichkeit
2. Soziales Netzwerk
3. Werte – Sinn
4. Arbeit – Leistung
5. Materielle Sicherheit

Die ›**Säule Leiblichkeit**‹ umfasst die menschlichen Dimensionen Körper, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Vitalität, Aussehen, erlebte oder angenommene Attraktivität. Die Akzeptanz seines Körpers, das Finden und Leben der sexuellen Identität, ein achtsamer Bezug zu und ein sensibler Umgang mit seinem Körper sind wichtige Voraussetzungen für Menschen, um zu einem gesunden Selbstwertgefühl zu kommen.

Zur Entwicklung eines Selbstbilds brauchen Menschen auch die ›**Säule Soziales Netzwerk**‹. Die Qualität und die Quantität von Beziehungen, sich zugehörig und aufgehoben fühlen sowie Unterstützung durch Freunde zu erfahren, bilden für jeden Menschen wesentliche Identität stiftende Aspekte im Leben.

Das Wertesystem und die Glaubenssätze eines Menschen, die individuelle Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens und die moralische Entwicklung bzw. Gewissensbildung werden durch die ›**Säule Werte und Sinn**‹ repräsentiert. Die existenziellen Fragen nach dem Woher, dem Wohin, dem Wozu und dem Wie beschäftigen Menschen an unterschiedlichen Stadien ihres Lebenszyklus.

Arbeit und die Qualität der Arbeit stärken menschliches Wohlbefinden und sind Identität stiftend. Die Bedeutung der Arbeit erschließt sich oft erst, wenn die ›**Säule Arbeit und Leistung**‹ bröckelt oder ganz zerbricht, d.h. Veränderungen eintreten wie Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit, Arbeitslosigkeit oder (Früh-)Berentung bzw. die berufliche Identität nicht mit der vorgefundenen Arbeitssituation kompatibel ist. Die Relation von Arbeit zu Freizeit, Ehrenamt, Hobby und die Zufriedenheit mit der Balance dieser Bereiche sind entscheidende Faktoren für die Lebenszufriedenheit von Menschen.

<sup>12</sup> nach Petzold, H. (Hrsg.). (1985): Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie. München. S. 143–147

Neben dem Stillen der menschlichen Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität) ist die ›**Säule Materielle Sicherheit**‹ ein wesentlicher Baustein für Identität und Lebensqualität von Menschen.

Man muss sich alle fünf Säulen aufeinander bezogen vorstellen. Es ist anzunehmen, dass eine ausgewogene Füllung dieser Säulen ein zufriedenes und glückliches Leben ausmacht.

Bei lange anhaltenden niedrigen Füllmengen einzelner Säulen können Blockaden im Lebensfluss auftreten, die dazu führen, dass die Lebensqualität sinkt und die Unzufriedenheit zunimmt. Die Gefahr des Entstehens von körperlichen und/oder seelischen Erkrankungen steigt.

Ein regelmäßiger Check-up mit diesem Modell ebnet den Weg zu mehr Klarheit und Lebensfreude.

#### **Ziele:**

- Analyse der persönlichen Life-Balance
- Entwicklung von Lösungswege zum Erhalt der persönlichen Life-Balance

**Zeit:** 45 Minuten

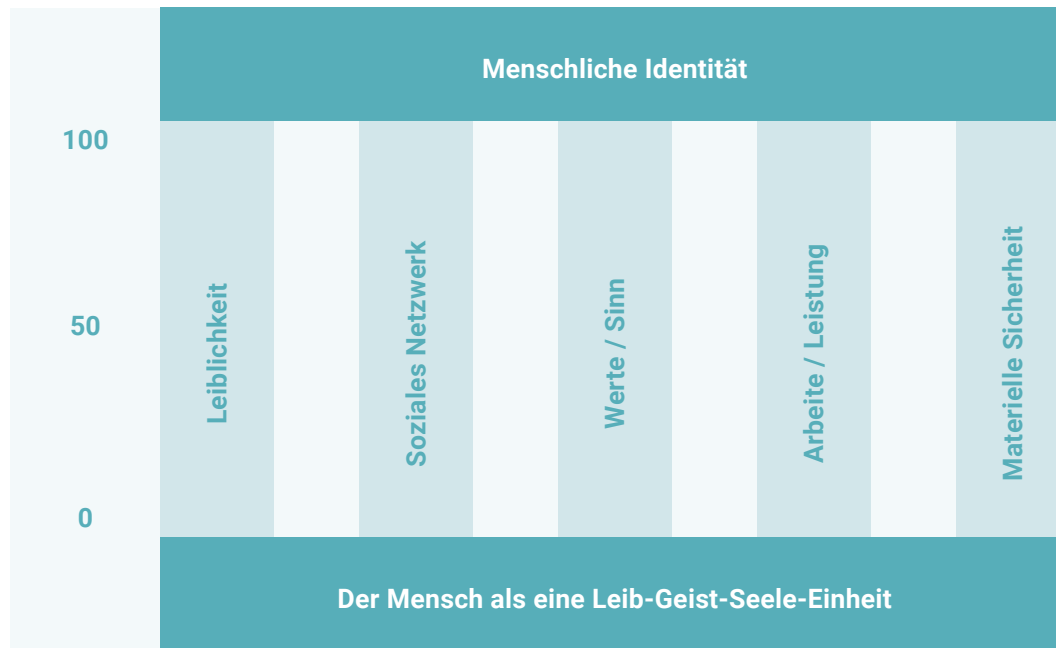
#### **Material:**

- Papierblatt DIN A4
- Stift

## Die Übung



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Verwenden Sie das Arbeitsblatt zum Fünf-Säulen-Modell.



- Markieren Sie im Arbeitsblatt die aktuelle Füllmenge der jeweiligen Säule anhand folgender Leitfragen:

### (a) Säule Leiblichkeit:

- Gefalle ich mir selbst?
- Was mag ich, an mir?
- Wie fühle ich mich in meinem Körper?
- Wie fühle ich mich als Mann oder Frau oder Divers?
- Fühle ich mich fit, schwach, gesund, krank?

### (b) Säule Soziales Netzwerk:

- Wie groß ist mein soziales Netzwerk? Wie tragfähig ist es?
- Wie erlebe ich die Qualität meiner Kontakte?
- Fühle ich mich einsam?
- Habe ich echte Freunde in greifbarer Nähe?
- Wie gestalte ich meine Beziehungen?

### (c) Säule Werte und Sinn:

- Woher komme ich, was will ich, wohin gehe ich?
- Was will ich im Leben erreichen?
- Wofür stehe ich ein?
- Woran glaube ich?
- Welche Auswirkungen haben meine Wertvorstellungen auf mein Handeln und Planen?

### (d) Säule Arbeit und Leistung

- Wie leistungsfähig- und -willig bin ich?
- Habe ich den Beruf, den ich wollte?
- Habe ich Spaß an meiner Arbeit?
- Erhalte ich Bestätigung durch meine Leistung?
- Welche Bedeutung hat Arbeit für mein Leben?

### (e) Säule Materielle Sicherheit

- Bin ich finanziell ausreichend abgesichert?
- Wie kann ich meinen Lebensunterhalt sichern?
- Kann ich Reserven bilden?

---

Betrachten Sie das Ergebnis und beantworten Sie sich folgende Fragen:

(a) Wie zufrieden bin ich mit der Füllung der einzelnen Säulen?

Wo fehlt mir etwas?

(b) Wie wirken sich die Füllungen in den einzelnen Bereichen auf die anderen Bereiche aus?

(c) Was will ich in den nächsten drei Monaten verändern?

(d) Wie will ich das tun?

- Erstellen Sie eine Prioritätenliste und einen Zeitplan, was Sie wann, wie bzw. mit wem angehen werden!
- Tun Sie den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden, dann steigt die Chance, dass Sie den eingeschlagenen Weg auch weitergehen!
- Verordnen Sie Sich eine kleine Belohnung (z.B. eine Tasse Kaffee, kleinen Spaziergang oder andere Dinge, die Ihnen Spaß machen) besonders für die Realisierung von Ihnen als schwer umsetzbar bewerteter Ziele.
- Die Belohnung kann eine zusätzliche Motivation sein, diese Ziele zu erreichen!

#### 5.4. Loslassen lernen – Virtuelles Schließfach

Damit Menschen die ›Leichtigkeit des Seins‹ entdecken und ihr eigenes Leben im ständigen Fluss des Werdens und Vergehens nicht erstarren lassen, ist es wichtig, dass sie die Kunst des Loslassens einüben.

Mit jeder Entscheidung für etwas, müssen Menschen automatisch etwas anderes loslassen.

Den meisten Menschen fällt das Loslassen und Abschiednehmen von Menschen schwer, sei es beim Auseinanderbrechen von Freundschaften oder Partnerschaften, bei einem Todesfall, beim Weggang der Kinder etc.

Auch das Loslassen von krankmachenden Gedanken, Lebensentwürfen und Lebensträumen bereitet vielen Menschen Schwierigkeiten. Sie können nicht abschalten und bewegen belastende Gedanken und Gefühle Tag und Nacht im Kopf und im Herzen hin und her. Das mindert die Lebensqualität und Lebensfreude.

Die folgende Übung kann helfen, alles Belastende, Unangenehme und Störende abzulegen mit der Gewissheit, es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals betrachten und sich damit auseinandersetzen zu können.

##### **Ziele:**

- Aufbau von Distanz zu belastenden Gedanken und Gefühlen
- Entspannung und Stressminderung

**Zeit:** 10 – 15 Minuten

##### **Material:**

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung auf dem Rücken liegend durchgeführt wird.

## Die Übung



### Spezielle Durchführungshinweise:

Die Übung eignet sich zum schnellen Abschalten vor wichtigen Gesprächen. Sie erleichtert bei kontinuierlichem Üben das Einschlafen.

- Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.
- Lassen Sie alles, was Sie momentan bedrückt und blockiert an Ihrem geistigen Auge vorbeiziehen. Versuchen Sie, möglichst genau hinzusehen, hinzufühlen und in sich hineinzuhorchen.
- Stellen Sie sich jetzt die belastenden Gedanken, Gefühle, Bilder als einzelne Gepäckstücke vor, die vor Ihnen aufgereiht auf dem Boden stehen.
- Jedes Teil ist unterschiedlich groß und trägt ein gut lesbares Schild mit den Angaben zum Inhalt.
- Nun beginnen Sie damit, diese Gepäckstücke einzeln in virtuelle Schließfächer zu packen.
- Tun Sie das in Ruhe und ganz bewusst, bis alles verstaut ist.
- Schließen Sie die Fächer gut ab und stecken Sie die Schlüssel ein. Sie tragen die Schlüssel stets bei sich und können bei Bedarf jederzeit Ihre Schließfächer wieder öffnen.
- Jetzt ruhen die Gepäckstücke erst mal sicher in den Schließfächern.
- Genießen Sie diesen Zustand der Entlastung eine kurze Weile.
- Drehen Sie den Schließfächern den Rücken zu und gehen Sie Ihres Weges.
- Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

## 5.5. Zeit für sich selbst reservieren

In der westlichen Welt nehmen Depressionen, Burnout und psychische Erkrankungen im Arbeitskontext in den letzten Jahren kontinuierlich zu: Immer weniger Menschen müssen immer mehr leisten. Gemeinsame Pausen und Reflexionszeiten finden kaum mehr statt.

Umso wichtiger ist es, dass Menschen erkennen, welche Tankstellen sie haben und wie sie ihre Tankstellen regelmäßig anfahren können, um gesund zu bleiben.

Die folgende Übung hilft, Zeiten fürs Abschalten, Genießen und Für-sich-Sein einzuplanen.

### Ziele:

- Verbesserung des Zeitmanagements
- Burnout-Prophylaxe

**Zeit:** 30 Minuten

### Material:

- Papierblatt DIN A4
- Arbeitsblatt ›Wochenplan mit Tankstellen‹
- Stift



## Die Übung

Erstellen Sie auf einem DIN A4 Blatt eine Liste Ihrer Tankstellen, Stresslöser, Oasen, Kraftquellen, Hobbies, Aktivitäten und wohltuender sozialer Kontakte.

Was Ihnen gut tut und womit Sie auftanken können, wissen Sie selbst am besten!

Tragen Sie in das Arbeitsblatt ›Wochenplan mit Tankstellen‹ Ihre Tankstellen für eine Woche ein.

Beachten Sie bei der Planung den Grundsatz: Qualität vor Quantität. D.h. eine Tankstelle alle drei Tage anzufahren, kann u. U. mehr Erholung und Energie bringen als täglich eine.

Probieren Sie aus, was Ihnen hilft und setzen Sie das dann mindestens sechs Wochen lang konsequent um.

Behalten Sie bei, was sich bewährt und probieren Sie ggf. Neues aus.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

## 5.6. Tipps für kleine Pausen

Burnout gefährdete Menschen neigen dazu, sich keine Pausen zu gönnen. Für den eigenen Energiehaushalt sind kleine bewusste Pausen wichtig. Sie machen den Kopf frei und bringen neue Energie und schärfen die Konzentration.

Hier ein paar Beispiele für die kleine Pause zwischendurch:

### **Einfach mal in den Himmel schauen**

Stellen Sie sich an das Fenster oder gehen Sie nach draußen. Atmen Sie tief durch und schauen Sie einfach mal zwei Minuten in den Himmel!

### **Einfach mal lächeln**

Denken Sie an einen lieben Menschen oder an ein schönes Erlebnis und verziehen Sie dabei das Gesicht zu einem Lächeln – Mundwinkel nach oben ziehen.

### **Schultern und Nacken entspannen**

Diese Übung können Sie im Stehen und im Sitzen machen.

Ziehen Sie beim Einatmen die Schultern hoch bis zu den Ohren. Kneifen Sie dabei die Augen fest zusammen. Halten Sie den Atem und die Anspannung ein paar Sekunden an. Lösen Sie dann die Spannung und atmen Sie geräuschvoll durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Mit jedem Ausatmen löst sich die Spannung in Schultern und Nacken. Genießen Sie diesen Moment des Ausatmens und der Entspannung

Machen Sie diese Übung mindestens siebenmal hintereinander.

### **»Dampfbügeleisen«**

Diese Übung können Sie im Stehen und im Sitzen machen.

Legen sie die Hände mit gespreizten Fingern auf den Bauch, sodass sich die Mittelfinger auf dem Bauchnabel berühren. Atmen sie tief in den Bauch ein, sodass die Mittelfinger den Kontakt verlieren (der Bauch wölbt sich). Beim geräuschvollen Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund senkt sich die Bauchdecke und die Mittelfinger berühren sich wieder.

Wiederholen Sie diese Übung mindesten siebenmal.

## **Uhrmeditation**

Folgen Sie zwei Minuten lang dem Sekundenzeiger einer Uhr. Registrieren Sie dabei Ihre Gedanken wertschätzend und lassen Sie sie wieder gehen wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen.

### **Sinne aktivieren**

Benennen Sie laut oder in Gedanken

- fünf Farben im Raum, die Sie sehen
- vier Empfindungen, die Sie am Körper wahrnehmen
- drei Geräusche, die Sie im Raum hören
- zwei Gerüche, die Sie im Raum wahrnehmen
- einen Geschmack, den Sie wahrnehmen

Diese Übung hilft manchmal auch beim Einschlafen.

## 6. Arbeitsblätter zu den sieben Goldenen Regeln

---

Die folgenden Arbeitsblätter enthalten die im Buch »Erfolgreich in den Burnout – 7 Goldene Regeln« benannten Regeln mit den jeweiligen sieben Impulsfragen dazu. Sie können damit vertiefend arbeiten.

Dabei können Sie der Reihe nach oder in beliebiger Reihenfolge vorgehen.

### **Ziele:**

- Selbstreflexion
- Ableitung von Zielen und Maßnahmen zu mehr Lebensqualität

**Zeit:** nach Belieben

### **Material:**

- Stift
- Arbeitsblatt mit Impulsfragen zu jeder Goldenen Regel
- Übungsblatt mit Ziel- und Maßnahmenplan
- Anleitung zur Formulierung von Zielen im Anhang

### Die Übung

---



- Sorgen Sie für eine störungsfreie Zeit.
- Lesen Sie die Anleitung zur Formulierung von Zielen im Anhang.
- Schreiben Sie Ihre Gedanken und Einfälle zu den Impulsfragen zu jeder Regel in die Freiräume des Übungsblattes.
- Danach können Sie zu jeder Goldenen Regel Ziele bestimmen, die Sie angehen wollen.
- Eine selbstverordnete Belohnung ist eine zusätzliche Motivation, Ziele umzusetzen.
- Überlegen Sie, wie Sie sich belohnen werden, wenn Sie das Ziel erreicht haben, z.B. mit einer Tasse Kaffee, einem kleinen Spaziergang, Shopping oder anderen Dinge, die Ihnen Spaß machen.

## Goldene Regel Nr. 1 – Arbeitsblatt

---

### Lebe den Grundsatz »Arbeit ist das ganze Leben!«

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

- Welchen Stellenwert hat die Arbeit für mich in meinem Leben?  
Lebe ich, um zu arbeiten oder arbeite ich, um zu leben?
- Welche Bedeutung haben für mich Partnerschaft, Familie, Freunde, Hobbies?
- Wie oft genehmige ich mir eine Auszeit und Zeit nur für mich allein?
- Was müsste ich tun, um meine Lage zu verschlechtern?
- Was müsste ich (los-)lassen bzw. wovon müsste ich mich verabschieden, um meine Lage zu verbessern?
- Wofür lohnt es sich für mich, zu leben?
- Welche Bedeutung hat die Tatsache, dass wir alle einmal sterben müssen und nichts mitnehmen können, für die Gestaltung meines Lebens?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

## Goldene Regel Nr. 2 – Arbeitsblatt

---

### 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!

- Welche Bedeutung messe ich mir und meiner Arbeit für meine\*n Arbeitgeber\*in zu?
- Welche äußeren Anreize (Geld, Macht, Karriere, Anerkennung etc.) verführen mich zu mehr Leistung?
- Welche inneren Antreiber (z.B. »Wer A sagt, muss auch B sagen«) stacheln mich zu 150%-gen Einsatz für meine Arbeit an?
- Was könnte ich tun oder lassen, um »nur« auf einen 100%-gen Einsatz zu kommen?
- Was löst die Vorstellung bei mir aus, für zwei Tage nicht erreichbar zu sein?
- Was würde passieren, wenn ich längere Zeit nicht arbeiten könnte aufgrund von Erkrankung oder Arbeitslosigkeit?
- Wie stelle ich mir mein Leben ohne Arbeit im Ruhestand vor?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

## Goldene Regel Nr. 3 – Arbeitsblatt

---

### **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!

- Welche Vorteile habe ich, wenn ich mich ganz mit meiner Arbeit identifiziere?
- Welche Nachteile bringt diese Identifikation?
- Was wäre anders, wenn ich berufliche Rolle und Person deutlich trennen würde?
- Was bedeutet für mich konstruktive Kritik?
- Wann wünsche ich mir Kritik?
- Wie kann ich lernen, Kritik an meinem Verhalten nicht persönlich zu nehmen?
- Welche Vorteile hätte es für mich, Kritik als Lernchance zu begreifen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

## Goldene Regel Nr. 4 – Arbeitsblatt

---

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

Sich im Fluss der schicksalhaften Ergebnisheit treiben zu lassen, ist leichter! Nur absolut perfekte Leistung zählt! Erreichtes zu genießen, ist nur Zeitverschwendung!

- Welche Botschaften/Sätze trage ich in mir, die mich antreiben, immer perfekt sein zu müssen (z.B. ›Wer A sagt, muss auch B sagen‹)?
- Wer hat sie mir als Vermächtnis für mein Leben mitgegeben?
- Welche Vorteile hatte ich dadurch in der Vergangenheit?
- Welche Nachteile habe dadurch in meinem jetzigen Leben?
- Was wäre anders, wenn ich sie überdenken und/oder ggfs. ablegen würde?
- Wie könnte es schaffen, mir und anderen Fehler zu verzeihen?
- Wie könnte ich es schaffen, mein nächstes erfolgreich erreichtetes Ziel zu feiern und mir eine erholsame Pause zu gönnen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

## Goldene Regel Nr. 5 – Arbeitsblatt

---

### Zeige niemals Deine Gefühle!

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

- Welche Gefühle bewerte ich als angenehm oder unangenehm?
- Welche Nachteile brachte es mir in der Vergangenheit, die eigenen Gefühle zu verstecken?
- Welche Vorteile hätten sich ergeben können, wenn ich meine Gefühle zum Ausdruck gebracht hätte?
- Welche Vorteile hätte ich heute, wenn ich meine Gefühle anderen Menschen zeigen würde?
- Wer käme dafür in Frage?
- Was könnte mir aktuell helfen, meine Gefühle zu artikulieren?
- Wie kann ich mir selbst erlauben, Gefühle haben und auch zeigen zu dürfen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

## Goldene Regel Nr. 6 – Arbeitsblatt

---

### Übergehe Warnsignale Deines Körpers!

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

- Wieviel Zeit und Aufmerksamkeit habe ich in der Vergangenheit meinem Körper gewidmet?
- Wieviel Zeit und Aufmerksamkeit widme ich derzeit meinem Körper?
- Was tue ich meinem Körper Gutes?
- Welche Warnsignale überhöre ich absichtlich?
- Was nützt es mir, Warnsignale zu überhören?
- Was würde sich verändern, wenn ich die Warnsignale ernst nähme?
- Welche Vorsorgeuntersuchungen wären angebracht?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

## Goldene Regel Nr. 7 – Arbeitsblatt

---

**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!

- Welche Vorteile hat es, alles mit mir allein auszumachen?
- Was würde sich verändern, wenn ich mir Hilfe holen würde?
- Welchen Gewinn könnte ich aus Gesprächen mit Verwandten, Freund\*innen oder Außenstehenden ziehen?
- Welche sozialen und virtuellen Netzwerke könnte ich nutzen?
- Welche Vorteile hätte die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?
- Wie könnte ich mir eine Auszeit zum Auftanken organisieren?
- Wen kann ich bei erforderlichen Entscheidungen zurate ziehen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

## 7. Das kleine Glück wertschätzen – damit Leben gelingt

---

Menschen wollen glücklich sein. Glück ist ein weiter Begriff und wird von jedem Menschen anders gefüllt.

Menschen, die in ihrem Leben Verluste und Scheitern erlebt und Krisen durchschritten haben, wissen das »kleine« Glück zu schätzen. Die kleinen und oft für selbstverständlich gehaltenen Dinge des Lebens wahrzunehmen und wertzuschätzen, das ist Lebenskunst und Basis für ein glückliches Leben.

Die folgende Geschichte soll Menschen zum Nachdenken anregen, was für sie persönlich Glück bedeutet, und den Blick öffnen für die besonderen Glücksmomente im Leben:

### Glücksmomente

»Dies ist die Geschichte eines Mannes, den ich als Suchenden bezeichnen würde.

Ein Suchender ist jemand, der sucht, nicht unbedingt jemand, der findet. Auch ist es nicht unbedingt jemand, der weiß, wonach er sucht. Es ist schlicht und einfach jemand, für den das Leben eine Suche ist.

Eines Tages spürte der Suchende den Drang, nach Kammir zu gehen. Er hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, mit solchen Eingebungen, die von irgendwoher aus seinem Inneren kamen, nicht lange zu fackeln und ihnen einfach zu folgen. Er ließ also alles stehen und liegen und machte sich auf den Weg.

Nach zwei Tagesmärschen über staubige Wege sah er in der Ferne Kammir liegen. Kurz vor dem Dorfeingang fiel ihm am rechten Wegesrand ein Hügel auf. Er war von einem wunderschönen Grün überzogen, und Bäume, Vögel und zauberhafte Blumen gab es dort in unendlicher Zahl. Rings um den Hügel zog sich ein niedriger polierter Holzzaun.

Ein Bronzetur lud ihn zum Eintreten ein. Sofort war das Dorf vergessen, und er gab der Versuchung nach, sich einen Moment an diesem Ort auszuruhen. Der Suchende durchschritt das Tor und begann langsam, zwischen den weißen Steinen umherzuspazieren, die verstreut zwischen den Blumen standen.

Er ließ seine Augen wie Schmetterlinge auf jedem Detail dieses farbenprächtigen Paradieses ruhen.

Seine Augen waren die eines Suchenden, und vielleicht erkannte er deshalb auf einem Stein jene Inschrift: Abdul Tareg, lebte 8 Jahre, 6 Monate, 2 Wochen und 3 Tage. Er erschrak ein wenig, als er merkte, dass der Stein nicht einfach nur ein Stein, sondern ein Grabstein war. Es schmerzte ihn, zu erfahren, dass ein so junges Menschenkind an diesem Ort begraben lag.

Als er sich weiter umschaute, bemerkte der Mann, dass auch der nächste Stein eine Inschrift trug. Er trat an ihn heran und las: Yamir Kalib, lebte 5 Jahre, 8 Monate und 3 Wochen.

Der Suchende zeigte sich zutiefst erschüttert. Dieser hübsche Ort war ein Friedhof, und jeder Stein war ein Grab. Nach und nach begann er die einzelnen Grabsteine zu entziffern. Alle hatten sie ähnliche Inschriften: einen Namen und die genaue Lebenszeit des Toten.

Was ihn aber derart in Schrecken versetzte, war die Tatsache, dass der Älteste von ihnen kaum länger als elf Jahre gelebt hatte. Von unendlichem Schmerz überwältigt, setzte er sich nieder und weinte.

Der Friedhofswärter kam des Weges und trat auf ihn zu. Er sah ihm eine Weile still beim Weinen zu und fragte ihn dann, ob er um einen Familienangehörigen trauerte.

»Nein, kein Angehöriger«, sagte der Suchende. »Aber was ist nur in diesem Dorf geschehen? Von welchen Schrecken wird dieser Ort heimgesucht? Warum liegen hier so viele Kinder begraben? Was für ein böser Fluch lastet auf diesen Menschen, dass sie einen Kinderfriedhof haben errichten müssen?«

Der Alte lächelte und sagte: »Beruhigen Sie sich. Es gibt keinen Fluch. Wir haben hier einen alten Brauch. Ich werde Ihnen davon erzählen: Wenn ein Jugendlicher fünfzehn Jahre alt wird, schenken ihm seine Eltern ein kleines Heftchen, so wie dieses, das ich hier trage, und das hängt er sich um den Hals. Unser Brauch ist es, dass von diesem Moment an jeder Augenblick, in dem einem etwas sehr Schönes widerfährt, in diesem Büchlein festgehalten wird.

Links wird aufgeschrieben, was uns so glücklich gemacht hat. Und rechts, wie lange das Glück gedauert hat.

Seine künftige Braut kennengelernt und sich in sie verliebt zu haben. Wie lang dauert die große Leidenschaft, wie lang währt dieses Glück? Eine Woche?

Zwei? Dreieinhalb? Und dann, der erste Kuss, wie lange hält der große Zauber an? Eineinhalb Minuten, solange wie der Kuss? Zwei Tage? Eine Woche? Schwanger zu werden und das erste Kind zur Welt zu bringen? Und die Hochzeit der Freunde? Die lang ersehnte Traumreise? Und das erste Wiedersehen mit dem Bruder nach seiner Rückkehr aus einem fernen Land?

Wie lange dauert die Freude über diese Momente? Stunden? Tage? Und so halten wir jeden freudvollen Augenblick in diesem Büchlein fest. Jeden einzelnen.

Und wenn jemand stirbt, so ist es unser Brauch, sein Büchlein aufzuschlagen und die Glücksmomente zusammenzurechnen, um das Ergebnis auf sein Grab zu schreiben.

Denn für uns ist einzig und allein dies die wirklich gelebte Zeit.«<sup>13</sup>

---

13 Aus: Jorge Bucay (32012) Geschichten zum Nachdenken. Frankfurt/Main.



- Notieren Sie einen Tag oder eine Woche oder einen Monat lang Ihre persönlichen Glücksmomente, auch wie lange das Glücksgefühl angehalten hat.
- Summieren Sie die Dauer der glücklichen Momente und ziehen Sie Ihre Schlüsse daraus!
- Wenn Sie Gefallen daran gefunden haben, führen Sie auch künftig Buch über Ihre Glücksmomente!

## 8. Anhang

---

### 8.1. Formulierung und Umsetzung von Zielen

Die folgenden Ausführungen sollen Ihnen bei der Formulierung Ihrer Ziele auf den Arbeitsblättern in Kapitel 6 helfen.

Menschen gehen mit einer bestimmten Grundhaltung durchs Leben: die einen setzen sich klare Ziele und verfolgen sie konsequent, die anderen leben ziellos in den Tag hinein, wieder andere leben nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel!

Zwischen diesen drei Grundpositionen gibt es viele Abstufungen, die von Faktoren wie Lebenserfahrung, Lebensalter und Reflexionsfreude abhängig sind.

Von Konfuzius (chin. Philosoph, +479 v. Chr.), dem Meister der Gelassenheitsphilosophie, stammt folgendes Zitat:

»Wer das Ziel kennt, kann entscheiden; wer entscheidet, findet Ruhe; wer Ruhe findet, ist sicher; wer sicher ist, kann überlegen; wer überlegt, kann verbessern.«<sup>14</sup>

Je klarer und deutlicher ein Ziel formuliert werden kann, umso größer ist die Chance, es zu erreichen.

---

<sup>14</sup> Quelle: [www.zitate.de/Ziel](http://www.zitate.de/Ziel)

## Übung 1: Ziele nach den SMART-Kriterien formulieren



Arbeiten Sie Ihr(e) Ziel(e) heraus und formulieren Sie sie nach den SMART-Kriterien:

### **S = Spezifisch**

→ Ziele müssen konkret, genau beschrieben und verständlich sein

### **M = Messbar**

→ Ziele sind so zu formulieren, dass später überprüft werden kann, ob die Ziele erreicht wurden oder nicht

### **A = Anspruchsvoll**

→ Ziele sollten eine Herausforderung sein und weder eine Über- noch Unterforderung bewirken

### **R = Realistisch**

→ Ziele sollen dem Leistungsvermögen der handelnden Personen und den Gegebenheiten angepasst sein

### **T = Terminiert**

### **Noch einige Anregungen zur Formulierung Ihrer Ziele:**

- Woran können Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Formulieren Sie das Ziel positiv und verzichten Sie auf »Nicht«-Formulierung. Beispiel: »Ich arbeite acht Stunden pro Tag.« ist besser als »Ich arbeite nicht mehr 14 Stunden pro Tag.«
- Verzichten Sie auf Vergleiche wie ›...besser als... mehr als ... so gut wie...‹
- Formulieren Sie das Ziel, als sei es schon erreicht!

Lassen Sie die ausformulierten Ziele von einer Person Ihres Vertrauens lesen. Wenn diese Person beim ersten Lesen versteht, was gemeint ist, dann ist das Ziel präzise formuliert.

Ziele zu haben und sie präzise zu formulieren, ist die eine Seite der Medaille, die Ziele auch umzusetzen, die andere. Ein Maßnahmenplan bietet dabei eine sinnvolle und bewährte Unterstützung.

## Übung 2: Umsetzung von Zielen



- Listen Sie Ihre nach den SMART-Kriterien formulierten Ziele auf.
- Nehmen Sie sich nicht zu viele und ehrgeizige Ziele gleichzeitig vor! Die Chance der erfolgreichen Umsetzung ist bei wenigen Zielen größer, der Weg der kleinen Schritte nachhaltiger.
- Entscheiden Sie sich für den Anfang für ein leicht zu erreichendes Ziel. Das fördert Ihre Motivation und macht Lust auf Mehr!
- Planen Sie vor allem den ersten Schritt zur Zielerreichung. Mit diesem beginnt bekanntlich jeder Weg, auch der längste.
- Tun Sie den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden, dann steigt die Chance, dass Sie den eingeschlagenen Weg auch weitergehen!
- Verordnen Sie sich eine kleine Belohnung (z.B. eine Tasse Kaffee, kleinen Spaziergang oder andere Dinge, die Ihnen Spaß machen) besonders für die Realisierung von Ihnen als schwer umsetzbar bewerteter Ziele.
- Die Belohnung kann eine zusätzliche Motivation sein, diese Ziele zu erreichen!

Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Ziel	Bis wann?	Wie?	Womit?	Mit wem?	Gewichtung   leicht < > schwer	1. Schritt	Belohnung

### 8.2. Maßnahmenpläne

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Maßnahmenpläne zu den vorangestellten Arbeitsblättern und Übungen.















## 9. Autor

---

### **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.

Er ist Autor des 2012 erschienenen Fachbuches »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](http://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 zufrieden stellenden 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](http://www.fukerider.com/rfc)