

Thomas Bank

**Erfolgreich Krisen
meistern**

Thomas Bank

*In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.
Aber wenn du nicht intelligent brennst
und nicht erkennst, was wirklich wichtig in deinem Leben ist,
bist du irgendwann plötzlich ausgebrannt.*

(Thomas Bank)

Erfolgreich Krisen meistern

**Wege aus dem Burnout zu mehr
Gesundheit, Glück und Gelassenheit**

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch haben sich in der Praxis vielfältig bewährt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2020

www.edition-forsbach.de

2. Auflage, Bamberg 2025

Coverbild: © drubig-photo, Adobe Stock

Autorenfoto: © Sinja Scheuble

Qi-Symbol auf Seite 180: © xyz+, Adobe Stock

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-271-0 (Print)

ISBN 978-3-95904-108-9 (E-Book)

WIDMUNG

**Für Andrea, Jenny, Kevin
und meinem Vater Erwin Bank**

INHALT

Vorwort	8	<i>Affirmation und Visualisierung</i>	166
Einleitung	12	<i>Veränderung mit Hindernissen</i>	176
		<i>Resümee</i>	179
Burnout: Krise oder Chance	17	Lifemanagement: Das Leben managen	182
<i>Veränderung erfordert Leidensdruck</i>	17	<i>Konzept aus der Krise</i>	182
<i>Mythos Burnout</i>	19	<i>Aus Träumen werden Ziele mit Termin</i>	188
<i>Ursachenforschung</i>	39	<i>Mythos „Work-Life-Balance“</i>	190
<i>Der Alptraum nimmt seinen Lauf</i>	43	<i>Die Zeit managen</i>	199
<i>Wege aus der Krise</i>	51	<i>Sich selbst managen</i>	205
<i>Resümee</i>	54	<i>Resümee</i>	215
Buchauszeit: Lebenslanges Lernen	57	Auszeiten: Wo täglich neue Kräfte wachsen	218
<i>Für das Leben lernen</i>	57	<i>Mehr Zeit für Auszeiten</i>	218
<i>Spontane Auszeit</i>	64	<i>Energiequellen entdecken</i>	228
<i>Informationsflut</i>	71	<i>Ideen für Auszeiten</i>	233
<i>Meine erste Buchauszeit</i>	79	<i>Magische Rituale</i>	250
<i>Du bist, was und wie du liest</i>	88	<i>Innere Klausur, ab ins Kloster</i>	262
<i>Resümee</i>	99	<i>Resümee</i>	267
Gedankenfrei: Raus aus dem Kopf, rein ins Buch	103	Aussteigen: Neue Wege gehen	270
<i>Gelassenheit beginnt im Kopf</i>	103	<i>Aussteigen bedeutet Ankommen</i>	270
<i>Tagebücher schreiben</i>	110	<i>Abschied auf Raten</i>	275
<i>Selbstheilung durch Bücher</i>	130	<i>Neubeginn</i>	281
<i>Resümee</i>	131	<i>Resümee</i>	284
Lebensquellen: Die Macht der Gedanken	135	Literatur	294
<i>Achte auf deine Gedanken</i>	135	Dankbarkeit	298
<i>Der Glaube versetzt Berge</i>	139	Über den Autor	300
<i>Positives Denken</i>	159		

VORWORT

Gott sei Dank hatte ich ein Burnout. Wenn ich diesen Satz während der Zeit meiner Erkrankung in einem Buch gelesen hätte, hätte ich es ohne Rücksicht auf Verluste in eine Ecke geschmissen. Heute bin ich zutiefst davon überzeugt, dass diese Aussage auf mich zutrifft. Ich habe diese Krise erlebt, überlebt, daraus gelernt und tatsächlich als Chance genutzt, um ein noch erfüllteres Leben zu führen.

*In dir muss brennen,
was du in anderen entzünden willst.*
Augustinus von Hippo (354-430)

Das war über 30 Jahre lang mein Lieblingszitat und ich habe intensiv danach gelebt. Es ist mir leichtgefallen, immer noch einen Gang höher zu schalten und mein Lebenstempo, aber vor allem mein Arbeitstempo noch produktiver, effizienter und effektiver zu steigern. Immer wieder neue Konzepte, Projekte, Preise und betriebswirtschaftliche Erfolge.

Einer der Höhepunkte meiner Karriere war für mich die Auszeichnung mit dem Deutschen Tourismuspreis. Wir gewannen mit dem Konzept „ein cooles Team“ den Sonderpreis Servicequalität. Ich habe mit diesem coolen Team über zwei Jahrzehnte gebrannt und wir haben erfolgreiche Spuren hinterlassen. Aber dieser Weg hat auch Spuren bei mir hinterlassen, denn plötzlich ging nichts mehr.

Ich war müde und erschöpft. Schlafstörungen, Tinnitus und Drehschwindel waren nur die ersten Krankheitszeichen. Die Symptome meiner geistigen und körperlichen Probleme nahmen kontinuierlich zu. Es fiel mir immer schwerer, meine Arbeit und vor allem mein Leben im Griff zu behalten. Dies war dann der Startschuss zu einer langen, fremdgesteuerten Untersuchungs- und Behandlungsodyssee. Ich konsultierte Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten und schluckte Unmengen von Medikamenten. In dieser Zeit entstand mein Eindruck, dass bei manchen Beratern vor allem das wirtschaftliche Interesse im

Vordergrund stand. Ich hätte dringend einen erfahrenen Mentor gebraucht, der mich auf meinem Weg begleitet hätte. Trotz all der intensiven Bemühungen wurden meine Beschwerden noch schlimmer, und nach einer katastrophalen stationären Rehabilitation stand die Diagnose endgültig fest: „Schweres Burnout-Syndrom“.

Mein Burnout konnte ich lange Zeit nicht akzeptieren. Viele meiner Kollegen hatten doch ähnliche Schwierigkeiten und ich dachte, dies ist der Preis, den man zahlen muss, wenn man im Business erfolgreich sein will. Und so hielt ich die Peitsche, die mich bisher schon angetrieben hatte, weiterhin fest in meinen Händen.

Es gelang mir noch eine Zeitlang, erfolgreich mein Business zu führen, ohne dass mein geschäftliches Umfeld meine Probleme erkannte. Doch dieses tägliche Schauspiel war eine weitere enorme Belastung. Ich suchte nach den Ursachen und gleichzeitig nach Auswegen aus dieser Krise. Dies war jedoch nicht so einfach, wie ich zuerst annahm. Es gab eine gewaltige Vielfalt an Informationen und Behandlungsmethoden. Genauso vielfältig waren die Lösungsangebote von Menschen, die mir hilfreiche Tipps gaben. Eigentlich sollte ich mich erholen, landete dann aber immer wieder im Krankenhaus und irgendwann sogar im Kloster. Und so habe ich fast alle klassischen Lösungsansätze willig probiert, denn ich wollte ja unbedingt schnell wieder funktionieren.

Jahrelang hatte ich die vielen Vorzeichen einfach ignoriert. Mein Burnout kam dann für mich völlig unerwartet und ich ahnte damals noch nicht, dass es Jahre dauern würde, bis ich meine Probleme endgültig in den Griff bekommen sollte.

Irgendwann kam mir die Idee, meine Business Tools und Managementenerfahrung für die erfolgreiche Bewältigung meiner Probleme anzuwenden. Ich war schließlich ein Experte für das Lösen geschäftlicher Krisen, und diese Erfahrungen nutzte ich jetzt für mein persönliches Krisenmanagement. Wer sich weiterentwickeln will, muss zuerst das Alte loslassen, sich auf das Neue einlassen, es dann zulassen und gezielt ins Handeln kommen. Dies ist ein schöner Satz, aber die

Umsetzung war nicht immer so einfach, wie es sich hier liest. Ich habe mich selbst analysiert, verschiedenste therapeutische und alternative Ansätze getestet, Unmengen von Büchern gelesen, Fortbildungen und Seminare besucht. Bei einem dieser Seminare erhielt ich von einem Manager, der sein Burnout erfolgreich überwunden hatte, einen wertvollen Tipp: „Vielleicht solltest du von den Erfahrungen der Betroffenen lernen, die ihre Krise erfolgreich gemeistert haben.“

Da ich damals noch niemanden mit entsprechenden Erfahrungen kannte, holte ich mir Rat aus Büchern. So wurden viele Betroffene und Experten meine Buchmentoren. Ich lernte Ursachen, Warnzeichen, Symptome und vor allem Lösungsansätze kennen, wie z. B. Stressmanagement, gesunde Routinen, Meditation, Affirmationen oder das Schreiben von Tagebüchern. Diese Techniken waren für mich anfangs sehr gewöhnungsbedürftig, aber heute nutze ich sie fast täglich. Vor allem kenne ich nun meine Warnzeichen und kann mich frühzeitig immer wieder auf Kurs bringen bzw. die Notbremse ziehen.

Nach meiner Erkrankung stellte mir ein Businesskollege die Frage: „Ich weiß, dass du das Buch *The Secret* von Rhonda Byrne kennst. Was ist denn dein Geheimnis, mit dem du diese Krise erfolgreich gemeistert hast?“ Ich antwortete, dass es bei mir, genauso wie in diesem Buch, kein „Secret“ gibt. Meine Learnings habe ich gefunden, weil mein Leben beruflich und privat aus den Fugen geraten war und ich mich irgendwann den Problemen gestellt habe.

Heute weiß ich, dass man durch ein gezieltes Lebens- und Verhaltensmanagement ein Burnout verhindern bzw. erfolgreich bekämpfen kann. Die Idee, meine Top Learnings auch als „Secrets“ zu bezeichnen, fand ich aber spannend. In meinem Buch beschreibe ich meine Erfahrungen, wie ich persönlich diese Krise gemeistert habe, möchte inspirieren und motivieren und Lösungen anbieten, ohne belehrend zu sein. Jeder muss selbst seinen ganz persönlichen Weg zu mehr Gesundheit, Glück und Gelassenheit finden.

Mein Burnout hat allen meinen Lebensbereichen und meinen persönlichen Werten und Träumen wieder mehr Bedeutung gegeben. Ohne diesen Leidensdruck hätte ich mein Verhalten nie geändert und

es hätte bestimmt ein schlimmes Ende genommen. Heute habe ich viele Gründe, dankbar zu sein und mein Leben zu genießen, daher sage ich: „Gott sei Dank hatte ich ein Burnout“.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Ärzten, Therapeuten, Podcastern und Autoren, allen voran Herrn Prof. Dr. Lothar Seiwert, und bei meiner Verlegerin und Mentorin Frau Dr. Beate Forsbach, bedanken. Heute kann ich aufgrund der Vielzahl der Informationsquellen nicht mehr genau sagen, von wem ich welche Anregung bekommen habe, aber wie sagte schon Marie von Ebner-Eschenbach: *Es ist alles schon gesagt, man kann nur wiederholen. Der ehrlichste Poet hat unbewusst gestohlen.*

Bedanken möchte ich vor allem bei meiner Frau Andrea, meinen Kindern Jenny und Kevin sowie meinem Bruder Joachim. Ihr wart meine wichtigsten Begleiter während meiner Krankheit und auch bei meinem Start in ein neues Leben. Ohne euch hätte ich dies alles bestimmt nicht geschafft. Das Schönste für mich ist aber, ich brenne wieder und lebe meinen leicht modifizierten Leitspruch:

*In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.
Aber wenn du nicht intelligent brennst
und nicht erkennst, was wirklich wichtig in deinem Leben ist,
bist du irgendwann plötzlich ausgebrannt.*

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen wissen, was und wie sie etwas tun. Aber nach meiner Auffassung ist es zu wenigen Menschen und Unternehmen bewusst, warum sie etwas tun. Doch warum ist dies so wichtig? Ein motivierendes Warum inspiriert und gibt neue Energie. Es setzt Fähigkeiten frei, lässt dich Krisen besser überstehen und sorgt für ein noch glücklicheres Leben.

Wenn du, deine Familie oder deine Mitarbeiter wissen, warum ihr etwas tut, dann sind die Ziele, Wege und Maßnahmen klarer und die Motivation, dies erfolgreich umzusetzen, ist noch viel größer. Ein starkes Warum ist nicht nur ein Wunsch, sondern der Sinn für deine Träume und Ziele.

Es wird dir auffallen, dass ich dich in meinem Buch duze. Ich hoffe, dass dies für dich in Ordnung ist. Es soll dir helfen, dich leichter mit dem zu identifizieren, was du hier zur Bewältigung von Krisen aller Art, vor allem aber zur persönlichen Krise eines Burnout finden wirst.

So und jetzt möchte ich dir die Frage beantworten, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Du kannst dir die Frage fast schon selbst beantworten, denn einen meiner Träume hältst du heute in deinen Händen. Schon als kleiner Junge saß ich mit einer alten Schreibmaschine an einem kleinen blauen Campingtisch im Garten meiner Eltern: Ich wollte Bücher schreiben und einmal Lehrer werden.

Dies ist mir aber erst wieder eingefallen, als ich während meiner Recherchen zu diesem Buch in einem alten Fotoalbum blätterte.

Während meiner Tätigkeit im Tourismus- und Gesundheitsmanagement hatte ich als Referent auch Vorträge und Schulungen zur Thematik des Projekt-, Zeit- und Selbstmanagements gehalten. Es war mein größter Wunsch, zu diesen Themen irgendwann einmal ein

Buch zu schreiben. Letztendlich habe ich aber kein Buch, sondern viele Businesskonzepte geschrieben und diese dann mit meinem Team erfolgreich umgesetzt. Erfolgreiches Umsetzen war mir immer wichtig, denn ich mag keine „Schubladenkonzepte“: mühsam erarbeitete Konzepte, die in vielen Unternehmen nur kurzfristig eingesetzt werden und dann für immer in der Schublade verschwinden.

Viele Menschen haben das gleiche Problem mit ihren Erkenntnissen und Vorsätzen. Eigentlich wissen sie schon das meiste, kleben es in Form schöner Zitate an die Wände und haben Schwierigkeiten, ihre Träume umzusetzen. Diese werden dann einfach auf später verschoben und verschwinden damit für immer in der geistigen Schublade.

Anfangs habe ich mich für mein Burnout geschämt, und ich hätte sicherlich nie daran gedacht, ein Buch über solche persönlichen Erfahrungen zu veröffentlichen.

Heute bin ich dankbar für diese Erfahrungen und meine Persönlichkeitsentwicklung. Mit diesem Buch und meiner Tätigkeit als Coach habe ich mir nun gleich zwei meiner Kindheitsträume erfüllt. Doch es gibt noch weitere Beweggründe für mein Buch: Fragen von Menschen, die mich gerade in der Zeit meines Burnouts und meines Buchprojekts begleitet haben.

Warum schreibst du dieses Buch, es ist doch schon alles über das Thema gesagt worden?

„Es gibt doch schon hunderte Bücher, Erfahrungsberichte und Beiträge im Internet. Es wurde sicherlich schon alles zu deinem Thema geschrieben, nur noch nicht von dir.“ Diese Auffassung vertrat einer meiner Freunde, als ich ihm zum ersten Mal von der Idee zu meinem Buch erzählte.

„Ja, das stimmt“, erwiderte ich. „Es gibt ein Meer von Informationen und Möglichkeiten. Doch jedes Buch hat mir auf seine Weise weitergeholfen. In meinem Buch kannst du nun meine Erfahrungen und Erkenntnisse lesen. Es sind meine persönlichen Learnings, und vielleicht können diese anderen Menschen auf ihrem Weg helfen.“

Warum kündigen Sie nicht? Ihr Job ist die Ursache Ihrer Probleme!

Dies war ein mutiger Tipp meines ersten Coaches, aber auch verschiedener Buchautoren mit Aussagen wie *Love ist, change it or leave it*. Anfangs dachte auch ich, dass meine Arbeit die alleinige Ursache meiner Probleme ist, aber wieso sollte ich aussteigen, ich habe ja meinen Job geliebt*. Heute weiß ich, dass meine Arbeit nicht der alleinige Grund für meine gesundheitlichen Schwierigkeiten war. Vor allem haben mich meine limitierenden Glaubenssätze, die fehlende Balance meiner Lebensbereiche und der nicht fürsorgliche Umgang mit mir selbst in diese Krise geführt.

Ich wollte und konnte nicht alles hinschmeißen, meinen Job kündigen und sofort aussteigen. Diese Gedanken verschiedener Buchautoren waren sehr schön für meine Tagträume, aber lange Zeit für mich unrealistisch. Außerdem bin ich mir sicher, dass meine Probleme bei einem schnellen Ausstieg mit mir mitgereist wären. Ich habe meinen langsamen Ausstieg aus meinen Problemen auch ohne diese für mich radikale Möglichkeit gefunden. Es war sicherlich ein langer und anstrengender Weg, aber mit einem längerfristigen Erfolg für mich.

Mann, du bist doch Manager. Warum sollte dieses esoterische Zeug dir helfen?

Von einigen meiner Geschäftspartner hörte ich nach meinem Ausstieg diese oder ähnliche Aussagen. Übrigens meist von denen, die selbst schon unbemerkt im Hamsterrad steckten. Ja, ich war ein Manager und Therapeut in der klassischen Medizin. Themen, wie z. B. das Gesetz der Anziehung, hatten für mich zu dieser Zeit noch einen gewaltigen esoterischen und damit unwirksamen Touch. Heute weiß ich, dass Learnings wie z. B. fürsorglicher Umgang mit sich selbst, positive Gedanken- und Glaubenssätze, Achtsamkeit, Dankbarkeit und gesunde Routinen für ein erfolgreiches und erfülltes Leben sehr wichtig sind. Das Einüben dieser neuen Erfahrungen war für mich zu

* Anmerkung meines Coaches: „Ein Alkoholiker liebt auch seinen Alkohol bis zu seinem Zusammenbruch.“

Beginn sehr gewöhnungsbedürftig. Nun begleiten mich diese Learnings, meine Bücher und Rituale schon seit vielen Jahren und haben mir sicher am meisten geholfen, meine Krise zu bewältigen.

Warum, denkst du, dass dein Buch ein Erfolg wird?

Lange Zeit habe ich meine Bestätigung überwiegend im Außen gesucht. Erfolge, Auszeichnungen und damit Anerkennung waren für mich sehr wichtig. Für den Erfolg meines Buches gelten nun andere Kriterien. Er ist nicht abhängig von der Auflage und er wird nicht von Kritikern bestimmt. Jetzt will ich es nicht mehr allen recht machen. Dieses Buch muss auch nicht perfekt sein, obwohl mir dies bis heute noch mit am schwersten fällt. Wenn dieses Buch nur einem einzigen Leser helfen kann, seinen eigenen Weg aus der Krise zu finden oder neue Wege zu gehen, dann ist es für mich ein Bestseller.

Last but not least schreibe ich dieses Buch für mich!

Dieses letzte Warum habe ich eingefügt, als in der Zeit meines Buchprojekts noch zweimal intensive gesundheitliche und wirtschaftliche Probleme auftraten. Zuerst musste ich eine individuelle Finanz- und körperliche Überlastungskrise bewältigen. Fehlende Energie, Schlafprobleme und leichter Drehschwindel – da waren sie wieder, meine Warnzeichen! Aber ich hatte ja mittlerweile viel gelernt und legte spontan eine Auszeit ein. Dieses Mal habe ich jedoch nicht in fremden Büchern, sondern in meinem noch nicht fertiggestellten Manuskript gelesen. Meine Diagnose war: *Kurzfristige private und geschäftliche Überforderung mit dem Hang zum Perfektionismus und einem nicht fürsorglichen Umgang mit mir selbst.*

Meine Geschäfte zu führen, alle Lebensrollen zu erfüllen, ein Buch zu schreiben und gleichzeitig noch das Finanzamt glücklich zu machen, das war dann wohl doch etwas zu viel für mich. Meine Aufzeichnungen zeigten mir Möglichkeiten, diese Probleme zu lösen und sogar zukünftig zu verhindern. Zum Schluss war der Finanzbeamte glücklich und ich war irgendwann wieder gesund und gelassen.

Übrigens: In der Zeit meines Burnouts hatte ich eine komische Angewohnheit. Ich habe immer zuerst die letzten Seiten gelesen und wollte sehen, ob dieses Buch „gut ausgeht“, denn noch mehr negative Stimmung konnte ich wirklich nicht gebrauchen.

Als professioneller Autor würde man vielleicht nicht schon am Anfang das Ende verraten, aber mein Buch hat für mich ein herrliches Ende. So, und jetzt hol dir was zu schreiben und such dir einen schönen ruhigen Platz, bereite dir vielleicht noch eine heiße Tasse Yogi-Tee* mit Ingwer-Tropfen und Manuka-Honig zu und genieße diese Stunden deiner Buch-Auszeit.

*Heute wird ein schöner Tag,
denn die Länge eines Tages wird zwar von der Zeit bestimmt,
aber die Lebensqualität in dieser Zeit
bestimmst du selbst.*

Carpe Diem
Thomas

* Ok, ich will ehrlich sein. Das Teeritual ist echt super, aber ich liebe immer noch meinen Kaffee und manchmal einen schönen Zigarillo. Ein Autor oder Coach ist sicherlich genauso wenig perfekt wie du selbst.

BURNOUT: KRISE ODER CHANCE

*In jeder Krise gibt es nicht nur eine Chance,
sondern auch eine Möglichkeit.*
Martin Luther King (1929-1968)

Veränderung erfordert Leidensdruck

Zitate wie *In jeder Krise steckt eine Chance* oder *Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter* sind Seminartitel, Inhalte von Büchern oder dekorative Elemente in Tischkalendern. In positiven Zeiten sind sie meist nur attraktive Zierelemente ohne einen besonders nachhaltigen Wert.

Uns faszinieren diese Zitate, aber wir machen uns kaum Gedanken über den tieferen Sinn und wir setzen nichts davon um. Es gibt auch keinen Grund, denn es geht uns ja gerade gut. Oft fehlt der erforderliche Leidensdruck für eine notwendige Veränderung und eine konsequente Umsetzung.

Hier war ich lange Zeit Spezialist, denn auch ich liebe Zitate. Ich habe sie vielseitig beruflich und privat verwendet, aber immer nur kurzfristigen Nutzen daraus gezogen. Viele Beispiele für dieses Verhalten und weitere schöne Zitate wirst du hier im Buch finden.

Krisen kommen für viele Menschen oft plötzlich und unerwartet. Auch mich hatte mein Burnout völlig überrascht. Meist verbirgt sich in ihnen aber eine lange Vorgeschichte, die wir nicht erkannt haben oder nicht erkennen wollten.

Stecken wir dann in einer Krise, hat unser geschwächter Körper und belasteter Geist nicht die Kraft, Chancen und Möglichkeiten zu erkennen, geschweige denn sie zu nutzen. Haben wir dann unsere Krise überwunden, bleiben oft nur Vorsätze, die wir im hektischen Alltag schnell wieder vergessen. Dies gilt nicht nur für Wirtschafts- und Finanzkrisen, aus denen wir langfristig nichts gelernt haben, sondern auch für unsere persönlichen Krisen: negative Erfahrungen, wie

z. B. der Verlust des Arbeitsplatzes, das Ende einer Beziehung, Finanzen, Erkrankungen oder Todesfälle im persönlichen Umfeld. Es ist ein großer Unterschied, ob wir etwas erleben und daraus lernen, oder ob wir einfach nur überleben und weitermachen wie bisher.

Sicherlich hast auch du es schon erlebt, dass du nach der Überwindung eines Problems viele gute Vorsätze hattest und dann doch genauso weiter gemacht hast wie vor diesem Ereignis.

Eine Krise kann auch ein letztes Warnzeichen vor einer noch größeren Katastrophe sein. Es ist die Botschaft, dass du dich auf deine echten Werte rückbesinnst und dringend etwas ändern solltest.

Mein Burnout hatte die Lebensqualität für mich und meine Familie jahrelang belastet und uns vor große Probleme gestellt. Aus diesem Grund konnten solche Zitate meinen negativ gestimmten Geist damals nicht mehr motivieren. Ich hätte liebend gerne auf diese negativen Erfahrungen verzichtet, denn dies waren für mich keine Chancen, sondern üble Probleme. Deshalb war für mich dieses Zitat viel passender:

*Du musst deinen Feind kennen,
um ihn besiegen zu können.*

Sunzi (544-496 v. Chr.), chinesischer General und Philosoph

Ich hatte allen Grund, mein Burnout als Feind zu bezeichnen. Und ich war felsenfest davon überzeugt, dass ich gegen meine Probleme kämpfen musste. Dies hatte ich schließlich schon als Schulkind so gelernt. Keine Schwäche zu zeigen und stark wie ein Indianer zu sein, das waren für mich elementare Glaubenssätze.

Dieses Zitat eines chinesischen Kämpfers bedeutet heute für mich, dass ich nun meinen Feind und meine Warnzeichen genau kenne und meine Probleme frühzeitig akzeptieren muss. So kann ich weitere Krisen verhindern, denn überhaupt nicht mehr kämpfen zu müssen, das wäre der größte Sieg für mich. Für mich macht es keinen Sinn, Krisen nur zu überleben, du solltest daraus lernen und dich persönlich weiterentwickeln. Dies erfordert eine veränderte Sicht der Dinge, Lern-

bereitschaft, Motivation und Konsequenz. Wenn du es dann geschafft hast, kannst du zukünftige ähnliche Krisen vermeiden. Du bist bei der nächsten Krise trainierter und fällst nicht mehr ganz so tief.

Deshalb bin ich heute überzeugt, dass Krisen tatsächlich Chancen und Möglichkeiten bieten. Aber ich wäre sehr dankbar, wenn ich solch eine Krise nie mehr erleben muss.

Mythos Burnout

Für mich ist die Diagnose Burnout ein absolutes Phänomen. Hierzu gibt es selbst von Spezialisten die unterschiedlichsten Auffassungen. Manche vertreten die Meinung, dass Burnout gar keine Krankheit ist, sondern nur eine Begleiterkrankung oder ein Syndrom, die Diagnose also eher eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose ist.

Andere glauben, es ist eine Form der Depression oder eine Stresserkrankung. Auch bezüglich der Ursachen sind sich die Experten nicht einig. Viele sind der Meinung, dass es ausschließlich in der Berufswelt auftritt, andere wiederum, dass es in allen Lebensbereichen auftreten kann.

Je intensiver ich mich mit dem Begriff Burnout befasste, desto verwirrter wurde ich. Und dann sagte jemand tatsächlich zu mir: „Du musst deine Diagnose endlich akzeptieren!“ Wenn ich nicht so krank gewesen wäre, hätte dies eine lustige Geschichte für meine Lachyogalehrerin sein können. Doch fangen wir mal ganz von vorne an.

„Diagnose“ Burnout

Burnout ist ein schleichender und oft unerkannter Prozess, meist sogar mit einer langen Vorgeschichte. Aber dies ist nicht nur ein Problem, sondern vielleicht sogar eine Chance. Voraussetzung ist, dass du die Ursachen und Symptome kennst, dich regelmäßig achtsam beobachtest und schon die ersten Warnzeichen sehr ernst nimmst. Wenn du dann gleich dein Wissen und bereits trainierte Techniken gezielt