

Thomas Bank

*In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.
Aber wenn du nicht kontrolliert brennst,
alle deine Lebensbereiche in Balance hältst und erkennst,
was wichtig und wertvoll für dich selbst ist,
bist du irgendwann ausgebrannt.*

(Thomas Bank)

Erfolgreich Krisen meistern

**Wege 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

Der Verlag für Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2020

www.edition-forsbach.de

Coverbild: © drubig-photo, Adobe Stock

Autorenfoto: © Sinja Scheuble

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

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-107-2 (Print)

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

WIDMUNG

Für Andrea, Jenny, Kevin und Dad

INHALT

Vorwort	8	<i>Veränderung mit Hindernissen</i>	177
Einleitung	12	<i>Resümee</i>	180
<i>Ein globales Burnout: Corona-Krise</i>	16	Lifemanagement: Das Leben managen	183
Burnout: Krise oder Chance	18	<i>Konzept aus der Krise</i>	183
<i>Veränderung erfordert Leidensdruck</i>	18	<i>Aus Träumen werden Ziele mit Termin</i>	189
<i>Mythos Burnout</i>	20	<i>Mythos „Work-Life-Balance“</i>	191
<i>Ursachenforschung</i>	40	<i>Die Zeit managen</i>	200
<i>Der Alptraum nimmt seinen Lauf</i>	44	<i>Sich selbst managen</i>	206
<i>Wege aus der Krise</i>	52	<i>Resümee</i>	216
<i>Resümee</i>	55	Auszeiten: Wo täglich neue Kräfte wachsen	219
Buchauszeit: Lebenslanges Lernen	58	<i>Mehr Zeit für Auszeiten</i>	219
<i>Für das Leben lernen</i>	58	<i>Energiequellen entdecken</i>	229
<i>Spontane Auszeit</i>	65	<i>Ideen für Auszeiten</i>	234
<i>Informationsflut</i>	72	<i>Magische Rituale</i>	251
<i>Meine erste Buchauszeit</i>	80	<i>Innere Klausur, ab ins Kloster</i>	263
<i>Du bist, was und wie du liest</i>	89	<i>Resümee</i>	268
<i>Resümee</i>	100	Aussteigen: Neue Wege gehen	271
Gedankenfrei: Raus aus dem Kopf, rein ins Buch	104	<i>Aussteigen bedeutet Ankommen</i>	271
<i>Gelassenheit beginnt im Kopf</i>	104	<i>Abschied auf Raten</i>	276
<i>Tagebücher schreiben</i>	111	<i>Neubeginn</i>	282
<i>Selbstheilung durch Bücher</i>	131	<i>Resümee</i>	285
<i>Resümee</i>	132	Dankbarkeit	294
Lebensquellen: Die Macht der Gedanken	136	Nachtrag April 2020: Corona – Erfolgreich Krisen meistern	296
<i>Achte auf deine Gedanken</i>	136	<i>Stay at Home</i>	296
<i>Der Glaube versetzt Berge</i>	140	<i>Globales Burnout</i>	298
<i>Positives Denken</i>	160	<i>Konzept aus der Krise</i>	305
<i>Affirmation und Visualisierung</i>	167	Literatur	310
		Über den Autor	314

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 Schwindel 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 durch den Behandlungsstress im Krankenhaus und 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 kontrolliert brennst,
alle deine Lebensbereiche in Balance hältst und erkennst,
was wichtig und wertvoll für dich selbst ist,
bist du irgendwann 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 stolz auf meine Geschichte 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.

Ein globales Burnout: Corona-Krise

Noch bevor ich mein Buch in Händen hielt, haben mir mein mittlerweile fertig erstelltes Manuskript und meine Erfahrungen noch ein weiteres Mal beim Bewältigen einer Krise geholfen. Dieses Mal handelte es sich jedoch nicht um das Ausbrennen eines Einzelnen, sondern um ein globales Burnout. Eine Pandemie, welche spontan und unerwartet auftrat und letztendlich zu einem weltweiten Flächenbrand geführt hat. Ein unsichtbarer Virus namens Corona hat derzeit unseren Alltag fest im Griff.

Während ich diese Zeilen schreibe, stehen die Welt, mein Business und mein Privatleben schon mehrere Wochen still. In unserem kleinen 1000-Seelendorf herrscht nicht nur ein Kontaktverbot, sondern sogar eine polizeilich kontrollierte Ausgangssperre. Diese Einschränkungen der menschlichen Grundbedürfnisse und der wirtschaftliche Shutdown lähmten anfangs auch mein Handeln.

Irgendwann begann ich aber wieder auf meine Stärken zu besinnen, diese Krise zu akzeptieren, meine Ängste loszulassen und gezielt nach Lösungen zu suchen. In dem Moment, als ich wieder ins Handeln kam, wurde für mich die Gefahr geringer und ich erkannte sogar neue Chancen. Den Höhepunkt dieser Krise in Deutschland haben wir leider noch nicht erreicht, aber ich bin mir sicher, dass ich diese Herausforderungen, genauso wie damals mein persönliches Burnout, erfolgreich meistern werde.

Ganz am Ende des Buches, nach der (ursprünglich) letzten Seite, habe ich noch ein Kapitel eingefügt:

Corona – Erfolgreich Krisen meistern

Apropos letzte Seite. 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 herrli-

ches 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 Qualität, Intensität und die innere Tiefe 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.