

BURNOUT

Nein DANKE!

Ein Erfahrungsbericht

Abschlussarbeit Systemisches Coaching

Dezember 2023

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung	3
2. Was ist ein Burnout + wen kann es treffen?	3
3. Diagnose – Was nun?	6
4. Hilfe zur Selbsthilfe	6
4.1. Homöopathie	6
4.2. therapeutische Begleitung	8
4.3. systemisches Familienstellen	8
4.4. Arbeit in und mit der Natur	10
4.5 Yoga und Meditation	11
4.6 Arbeit- inneres Team- inneres Kind	11
4.7 Emotionale Intelligenz (EQ)	12
5. Fazit – Burnout als Chance	14
6. Quellenangabe	16

1. Einleitung

Es ist mittlerweile etwa 7 Jahre her und mein Leben hat sich seither stark verändert. Da ich diese Veränderungen als ausschließlich positiv und sehr wertvoll erachte, betrachte ich diese schwierige Phase meines Lebens mittlerweile aus einem gewissen Abstand heraus als ein großes Geschenk. Für viele mag dieses Thema noch immer mit einem Tabu behaftet sein, auch wenn es sich gesellschaftlich doch mehr und mehr aus dieser Ecke befreien darf. Ich selbst möchte allen Betroffenen Mut machen und alle nicht persönlich oder nur indirekt Betroffenen, aber durchaus Interessierte, an meinem ganz persönlichen Umgang mit diesem Thema teilhaben lassen. Zurück in diese Zeit...als Mutter zweier Kinder, halbtags berufstätig und als Frau an der Seite eines beruflich sehr eingespannten Mannes unterschied ich mich nicht von all den Frauen und Müttern die täglich versuchen, den -manchmal möchte man fast schon sagen- „Wahnsinn“ von Haushalt, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen und sich dabei nicht völlig selbst aufzugeben. Und wie selbstverständlich versuchte auch ich all den Ansprüchen gerecht zu werden, stets gut gelaunt zu wirken, möglichst jederzeit entspannt zu bleiben und vielleicht, trotz übermüdeten Augenringe, besser auszusehen als ich mich fühlte.

Sehr zu empfehlen hierzu ist eine von dem Kabarettisten Florian Schröder auf Youtube unter <https://www.youtube.com/watch?v=k0PhIr-DhMk> aus 2016 (13.12.2023) abrufbare Kurzzusammenfassung - „Die Erwartungen an eine Frau – Was MUSS eine Frau sein?“. Hierin pointiert er die gesellschaftlichen Ansprüche, wenn auch auf kabarettistische Weise, denen die moderne Frau von heute in ihrem Alltag durchaus ausgesetzt ist und die sie möglicherweise sogar zu erfüllen versucht. Leider ist mir aktuell kein vergleichbares Beispiel für die Männer begegnet, welches an dieser Stelle ebenfalls angeführt sein könnte.

Wohl denen, die ihre innere Balance halten können und nicht aus dem Gleichgewicht geraten. Nach meiner Wahrnehmung sind keinesfalls nur Frauen betroffen und ich gehe davon aus, dass die Gründe vielschichtig sind. Auch habe ich den Eindruck, dass wir alle, ob männlich, weiblich oder divers tagtäglich besonderen Anforderungen, Belastungen, Sorgen oder Nöten in unserem Alltag gegenüberstehen und scheinen damit durchaus einem gewissen Risiko von Überlastung ausgesetzt zu sein.

2. Was ist ein Burnout + wen kann es treffen?

Frei aus dem Englischen übersetzt bedeutet es so viel wie „ausgebrannt“. Man befindet sich in einem Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung und ist dabei nur vermindert leistungsfähig.¹

Der Begriff Burnout in Verbindung mit „ausgebrannt sein“ wurde zum ersten Mal von Herbert J. Freudenberger im Jahr 1974 aufgeführt. Freudenberger eröffnete 1956 seine eigene Praxis als Psychoanalytiker und im Anschluss an seine meist 10-stündigen Praxistage kümmerte er sich zusätzlich noch ehrenamtlich um ehemals drogenabhängige Jugendliche, was zur Folge hatte, dass seine Familie ihn nur selten sah.

„In dieser Situation fühlte sich Herbert Freudenberger zunehmend erschöpft, ausgelaugt, abgeschlagen, müde, resigniert, dabei gleichzeitig häufig unausgeglichen und gereizt. Er geriet in einen Zustand totaler psychischer und physischer Erschöpfung.“²

Einem Artikel aus dem Handelsblatt vom 03.01.2023 zu diesem Thema ist statistisch zu entnehmen, dass die Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund psychischer Erkrankungen je 100 ganzjährig Versicherter bei den Frauen von 3,2 in 1997 auf 9,1 in 2021 gestiegen sind. Bei den Männern ergibt sich im gleichen Zeitraum ein Anstieg von 1,9 auf 5,3. In Bezug auf den Anteil der Arbeitsunfähigkeitstage von DAK Versicherten aufgrund psychischer Erkrankungen (in Prozent) ist der Anstieg von 2019 auf 2021 im Alter von 30-34 Jahren mit + 3,1% am höchsten und landet bei 20,7 %. In der Alterskategorie 40-44 beträgt der Anteil der AU-Tage von DAK Versicherten 21,3% und bildet hierbei die Spitze. Die beiden Berufsgruppen mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund von Burnout-Erkrankungen in 2020 in Tagen je Fall sind unter den Aufsichts- und Führungskräften im Verkauf mit 36,3 Tagen zu finden und bei Angestellten im Bereich Sozialarbeit / Sozialpädagogik, die 32 Tage zu Hause bleiben. Laut Statistik scheinen Berufe die mit einer erhöhten Verantwortung für andere einhergehen ein deutlich größeres Risiko zu beinhalten, im Laufe des beruflichen Werdegangs psychisch zu erkranken.³

Es ist fraglich, ob es wirklich jeden treffen kann, besonders anfällig sind jedoch Menschen die durchaus perfektionistisch veranlagt sind und Tendenzen für ein entsprechendes Überengagement haben, die sich „kümmern“ oder gar ein sehr ausgeprägtes Verantwortungsgefühl mitbringen.⁴ In der Praxis tut man sich recht schwer, eine genaue Abgrenzung von Burnout zur Depression zu finden. Es gibt verschiedene Modelle in denen Phasen oder auch Entwicklungsstadien aufgeführt sind. Ich möchte hier, für ein besseres Verständnis, die 12 Phasen eines Burnouts nach Herbert J. Freudenberger und Gail North erwähnen.⁵

Phase 1 – der Zwang sich zu beweisen

Phase 2 – verstärkter Einsatz

Phase 3 – Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Phase 4 – Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Phase 5 – Umdeutung von Werten

Phase 6 – Verleugnung von Problemen

Phase 7 – Rückzug / Leistungsabfall

Phase 8 – Verhaltensveränderung

Phase 9 – Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Phase 10 – Innere Leere, Teilnahmslosigkeit

Phase 11 – Depression u. Hoffnungslosigkeit

Phase 12 – völlige Erschöpfung, Suizidgedanken

Diese sogenannten typischen Phasen müssen nach meinem ganz persönlichen Erleben nicht in exakt diesem genauen Verlauf durchlebt werden, sie können sich

durchaus vermischen oder abwechseln und in unterschiedlicher Ausprägung auftreten. In Bezug auf meine persönlichen Erfahrungen habe ich verschiedene, den einzelnen Phasen zuzuordnende Parameter erlebt und kann rückblickend sagen, dass Phasen auch gar nicht als abschließend durchlaufen erlebt werden müssen, sondern dass sich die nachfolgenden Phasen gern auch über die zuvor erlebten Aspekte einzelner Phasen „drüberlegen“ und die Wirkung sich auf diese Weise weiter verstärkt. Der Beginn war schleichend und startet durchaus gern unbemerkt bzw. unbewusst.

In Phase 1 ist man mit großem Ehrgeiz und Eifer aktiv⁵, brennt für ein Ziel oder einen Job, für die Karriere oder durchaus auch für das große Geld oder kümmert sich aufopferungsvoll zusätzlich vielleicht um pflegebedürftige Eltern. Eine Phase, in der man einfach mal Privates oder eigene Bedürfnisse hintenanstellt, weil es gerade mal erforderlich erscheint. Wer kennt das nicht? Wer hierbei nicht aufmerksam und bei sich bleibt bewegt sich möglicherweise schon in Richtung Phase 2, weil man vielleicht erste Erfolge verbucht hat und sich deshalb noch etwas mehr engagiert, oder weil man die Unterstützung der geliebten Eltern so lange als möglich in fürsorglichen eigenen Händen wissen möchte, was auch immer es ist, was einen antreibt. Vielleicht reduzieren wir unsere sportlichen Aktivitäten, weil es uns gerade mal erforderlich erscheint oder wir vernachlässigen Freundschaften, weil gerade nicht so viel Zeit ist. Natürlich sind wir davon überzeugt, sofern wir uns das überhaupt bewusstmachen, dass es nur für eine Weile ist und dass wir alles im Griff haben. An erste eigene Schritte auf dem „Weg zum ausgebrannt sein“ denken wir hierbei vielleicht noch mit keiner Spur und machen „weiter so“. Erste Anzeichen und Signale, die der Körper uns unter Umständen bereits sendet, sollten in dieser Zeit ernst genommen werden. Häufig treten Magen-Darbeschwerden auf, es kann zum Hörsturz kommen oder Schwindelanfälle beginnen möglicherweise zu plagen, im weiteren Verlauf kommt es mitunter zu Schlafstörungen, um nur ein paar Beispiele zu nennen.⁵ Sofern diese ersten körperlichen Anzeichen übergangen oder gar mit medikamentöser Unterstützung „behandelt“ und damit nach meiner Erfahrung oft auch nur unterdrückt werden ist die Gefahr groß, in der Spirale zu verbleiben. Ich selbst hatte körperliche Beschwerden, für die die Schulmedizin bereits von Anfang an keine Lösung anzubieten hatte. Somit war ich schon sehr früh gezwungen nach alternativen Heilmethoden zu suchen und begegnete glücklicherweise einer sehr erfahrenen und in dritter Generation naturheilkundlich geprägten Homöopathin, seither für viele Jahre.

Leider hat mich dies nicht davon abgehalten, bei einem „weiter so“ zu verbleiben. Es war ein Hamsterrad, dem ich nicht zu entkommen vermochte. Mit der Erfahrung von heute weiß ich, dass die Zeit einfach noch nicht reif war.

Gelingt es dem Betroffenen also nicht durch Bewusstmachung, Übernahme der entsprechenden Eigenverantwortung oder konsequenter Veränderung der Ursache/n die Stellschrauben neu zu justieren geht es durchaus weiter, wie ich erfahren durfte. Es gibt ja noch ein paar Phasen in die man sich hineinsteigern kann. Im Grunde ist man dann auch schon mittendrin in der Verleugnung aus Phase 6.⁶ Sich einzugestehen, dass man unter Umständen Hilfe benötigt erfordert nach meiner Erfahrung Bewusstsein darüber, Stärke und Mut. Wer möchte schon zugeben, dass er oder sie mit etwas überfordert ist, etwas nicht bis zum Peak schafft, den Anforderungen vielleicht nicht gewachsen ist, schlimmer noch – sich möglicherweise als Versager fühlt. Was sagen wohl die Kollegen, die Freunde, das Umfeld, wenn man den nächsten Schritt auf der Karriereleiter verweigert oder gar in der Hierarchiestufe nach unten angleicht oder den Anforderungen in der privaten Pflege einfach nicht gerecht werden

kann. Die Schwierigkeiten zeigen sich immer deutlicher, der Widerstand morgens den Weg zur Arbeit anzutreten oder wovon auch immer der Alltag geprägt ist, wächst, die Laune sinkt, wir reagieren unangemessen oder gar auffällig⁶. Wir fühlen uns vielleicht weniger wertgeschätzt, die Probleme manifestieren sich mehr und mehr und nicht nur die Betroffenen selbst leiden, sondern es hat zudem auch nicht unwesentliche Auswirkungen auf das gemeinsame Leben in und mit der Familie. Von den Liebsten angesprochen zu werden auf die eigene Veränderung bietet Explosionsstoff und die Emotionen kochen durchaus über, viel Negativität und Schwarzmalerei können den Alltag bestimmen. Irgendwann gesellen sich erste Angst-oder Paniktattacken hinzu, die körperlichen, emotionalen und geistigen Kräfte schwinden und man möchte am liebsten nur noch schlafen und irgendwie endlich zur Ruhe kommen. In diesem Stadium sind auch suizidale Gedanken keine Seltenheit.⁷

3. Diagnose – Was nun?

Glücklicherweise frei von suizidalen Gedanken, aber zu kraftlos um irgendwie in den Alltag zu kommen, erinnere ich mich noch sehr gut an das Telefonat mit meinem Hausarzt. Meine nur kurz angerissene Schilderung des Symptoms „völlige Kraftlosigkeit“ quittierte er mit folgenden Worten:

„Du kannst es Burnout nennen oder Depression, es läuft aufs Gleiche hinaus. Du lebst nicht das Leben was du möchtest und musst ein halbes Jahr lang Tabletten nehmen. Ich schreib schon mal das Rezept, das kannst du dir direkt abholen“.

Da stand ich nun, Bingo. Tabletten? Ein halbes Jahr? Ich hatte die letzten 15 Jahre keinerlei schulmedizinischen Medikamente genommen. Und was dann? Und überhaupt, welche Aufgaben sollten die Tabletten haben? Würden sie mein Leben tatsächlich verändern oder würde ich es einfach nur nicht mehr merken, dass ich angeblich ein Leben nicht nach meinen eigenen Vorstellungen lebte? Die Antwort war klar. Dennoch, ich holte verschämt das Rezept ab und suchte eine Apotheke auf in der mich auf keinen Fall jemand kannte. Welch Schmach! Davon durfte bloß niemand erfahren, auf keinen Fall! Keine Freunde, keine Verwandten, einfach NIEMAND! Sogar die Sprechstundenhilfe war mir schon eine Eingeweihte zu viel. So viel stand fest, die Tabletten würden nur für den allerschlimmsten Notfall sein und landeten im Schrank. Es musste eine andere Lösung her und zwar schnellstens!

4. Hilfe zur Selbsthilfe

4.1 Homöopathie

In den vorausgegangenen Jahren nutze ich im Grunde nur noch eine Anlaufstelle in medizinischen Fragen, meine Homöopathin. Mittlerweile bin ich sicher, sie hatte schon auf mich gewartet. Wahrscheinlich war sie sehr überrascht wie lange ich durchgehalten hatte bis es nun endlich so weit war, dass gar nichts mehr ging. Sie war es, die mir einen Tag zuvor aufgrund eines körperlichen aber keineswegs einschränkenden Symptoms ein Mittel verordnet hatte, das alle 15 Minuten verkleppert eingenommen werden sollte. Ich hatte den gesamten Freitag verplant und war zudem

noch für eine Adventsausstellung verabredet. Alle 15 Minuten einen Teelöffel einer Flüssigkeit einzunehmen musste doch überall und auch unterwegs möglich sein. Sie warnte mich und prophezeite mir die Einlieferung mit einer Nierenbeckenentzündung in die Klinik, wenn ich diesen Plan verfolgen sollte. Ich gab nach, sagte alles ab, schaufelte den Tag frei und begab mich mit der Klepperei auf die Couch – es ging mir ja gut. Keine Schmerzen, kein sonst irgendetwas, nur so faul auf der Couch, das war ich nicht gewohnt. Es war genau diese Ruhe, die sie und anschließend mein Körper mir selbst verordnet hatte, der nun endlich die Möglichkeit nutzte mir zu zeigen, wie es wirklich war und um mich stand. Am nächsten Morgen stand ich nämlich nicht mehr und schon gar nicht auf. Nicht weil ich es nicht wollte, es ging einfach nicht. Mein Körper reagierte nicht – da lag ich nun. Das alles war natürlich vor der peinlichen Sache mit dem Rezept.

Die Tabletten für den Notfall im Schrank wissend begab ich mich voller Vertrauen erneut in homöopathische Hände. Eine genaue Repertorisation, eine engmaschige Begleitung unter immer wieder exakter Bestandsaufnahme der körperlichen, emotionalen und geistigen Veränderungen, die dementsprechende Anpassung der Mittel, sowie die Inanspruchnahme therapeutischer Hilfe waren nun der Plan A.

Wie bereits zuvor erwähnt war meine erste Berührung mit der klassischen Homöopathie aus einer Notsituation heraus entstanden, als ein promovierter Arzt keinen Rat mehr für mich hatte. Nicht ohne Vorbehalte aber mit der Erkenntnis, mich auch unkonventionellen Heilmethoden öffnen zu müssen, fand ich mich damals in einer Naturheilpraxis wieder und zu meiner großen Überraschung und noch größeren Erleichterung mit durchschlagendem Erfolg. Auch wenn die derzeitigen wissenschaftlichen Untersuchungen noch keinen nachweislichen Wirkungsgrad homöopathischer Mittel zu bestätigen in der Lage sind⁸ kann ich aufgrund meiner unzähligen Selbsterfahrungen nur empfehlen, die wissenschaftlichen Nachweise aus den Laboren einfach mal bereitwillig fehlen zu lassen und den alternativen Wegen und vor allem der eigenen Wahrnehmung und Selbsterfahrung Raum zu geben. Der wohl erstmals von Hippokrates geprägte Satz „Wer heilt hat Recht“⁹ lässt mich immer wieder, auch abseits wissenschaftlich fundierter Wirknachweise dankbar gegenüber den selbst erprobten, wirkungsvollen homöopathischen Heilmitteln sein. Nach meinem Verständnis brauchen wir einfach beides, sowohl den für viele Patienten sehr häufig einzigen Überlebensweg, der Dank der unablässigen Forschung hochintelligenter und hochqualifizierter Wissenschaftler in der Hoch-Schulmedizin zu finden ist, als auch den die Patienten als ganzheitliche Einheit betrachtenden Zweig der vielzähligen alternativen Heilmethoden.

4.2. therapeutische Begleitung

Plötzlich war ich Klientin und in Therapie! So etwas war doch nur etwas für ... na sagen wir mal...und auch nur hinter vorgehaltener Hand... für ... ach ... jedenfalls war ich bis dahin fest davon überzeugt, dass ich niemals Therapie bräuchte. Nein, alle anderen, aber nicht doch bitte ich, keinesfalls.

Da saß ich nun, froh und sehr dankbar. Dankbar, dass jemand einfach nur zuhörte. Dankbar, dass jedes noch so sonderliche Thema angesprochen und jedes Wort, das gesagt werden wollte, gesagt werden durfte. Dankbar, dass plötzlich einfach Raum für

alles war. Und das war eine gänzlich neue Erfahrung für mich. Die Therapeutin begegnete mir vollkommen wertfrei. Keine Bewertung! Weder positiv noch negativ. Sie nahm alles was ich auf den Teller warf, einfach so. Alles durfte sein. Ich durfte sein. Ich durfte so sein wie ich war und mit allem was war. Eine der ersten mir hier begegneten Äußerungen war: „Ihr Körper-Seele-Geist-System ist aus dem Gleichgewicht“.

Ich liebte diese Stunden. Ja ich sehnte sie sogar herbei – so sehr ich sie mein gesamtes früheres Leben abgelehnt hätte. Ich arbeitete fleißig unter ihrer Anleitung und ließ mich auf alles ein. Nichts war mir mehr zu peinlich, nichts zu anstrengend, nichts, das ich ablehnte. Und es kam mehr und mehr einer Befreiung gleich. Wir arbeiteten anfangs vornehmlich über Gespräche, vielmehr beantwortete ich ihre Fragen und erzählte häufig wie ein Wasserfall und ich ließ nichts aus. Alles was „oben auf liegt“ und in „Erscheinung tritt“ wird in das Erzählen eingebracht. Gestalttherapie ist nur einer der vielen verschiedenen Ansätze, der sich in dem reichhaltigen Bauchladen der Therapeutin wiederfand.

Schon nach wenigen Wochen stand fest, ich würde am nächsten Gruppenworkshop des systemischen Familienstellens teilnehmen und ich bekam einen der sehr raren Aufstellungsplätze. Offenbar muss eine Aufstellung nach ihrem Ermessen sehr dringend und von Nöten gewesen sein und ich bin ihr sehr dankbar, dass sie sich so um meine Themen und mich kümmerte.

4.3. Systemisches Familienstellen

Bislang hatte ich ausschließlich in Einzelsitzungen therapeutisch gearbeitet. Nun saß ich erstmals in großer Runde und noch dazu auf dem Boden. Es gab eine wunderschön gestaltete Mitte des Raumes, um die alle Teilnehmer im Kreis saßen. So hatte ich noch nie zuvor mit mir völlig fremden Menschen zusammengesessen. Es war so unglaublich würdevoll und es gab keine Unterschiede mehr, ich wusste nichts von ihnen und sie nichts von mir und das brauchte es auch gar nicht. Ich saß erstmals in einem Council. Council, einfach übersetzt, bedeutet Rat. In einem Council sitzt man sozusagen gemeinsam, ohne Hierarchien und wertschätzend miteinander und das Zuhören steht im Mittelpunkt. Darüber hinaus gibt es Council-Regeln wie z.B. „Höre mit dem Herzen“, „Sprich nur von dir“. Ein Council ist Ausdruck einer Haltung, die Präsenz und Achtsamkeit in die Beziehung zu sich selbst und anderen einlädt. Begegnung innerhalb von Gruppen in Form eines Councils ist eines der wirksamsten Mittel zur Bildung einer tragfähigen Gemeinschaftskultur und ebensolchen Beziehungen. Es bietet Teams, Einrichtungen und Gruppen aller Art ein hochwirksames Mittel zur Gestaltung von Prozessen, Krisen und Konflikten, sowie zur Würdigung von Erreichtem an.¹⁰

Was führte all diese Menschen wohl hierher? Das sollte gar nicht das Thema in diesem Workshop sein. Es spielte keine Rolle wer warum da war und ich genoss es sehr, dass auch von mir niemand wissen wollte was mich herführte. So viele verschiedene Menschen unterschiedlicher Berufssparten, der Professor neben dem Fensterputzer und die Lehrerin neben der selbstständigen, geschäftsführenden Bauingenieurin. All das Drumherum verlor seine Wichtigkeit, es zählte nur noch das Mensch sein. Wie wunderbar!

Alle hatten das gleiche Ansinnen, sich dem Thema des systemischen Familienstellens zu widmen. Familienaufstellungen bieten eine wunderbare Möglichkeit Beziehungen, verdeckte und unbewusste Konflikte, aber auch Verstrickungen innerhalb der Familie in das Bewusstsein zu holen und für den aufstellenden Klienten zu sortieren, zu lösen oder sichtbar und damit verständlicher zu machen.¹¹ Familiäre Verstrickungen sind häufig in der unbewussten Übernahme von Schuld begründet. Die Erlebnisse und das Erbe des Zweiten Weltkrieges beispielsweise überdauern bis heute in den nachfolgenden Generationen. Das Trauma der Kriegskinder begegnet den Psychotherapeuten teilweise noch heute bei der Begleitung der Kinder ehemals betroffener Kriegskinder.¹² Ein Zitat diesbezüglich von Elisabeth Binder, Direktorin des MPI für Psychiatrie *„Veränderungen in ein und demselben Gen zeigen sich auch bei Kindern von Überlebenden des Holocaust. Das heißt, das Trauma kann sowohl einem selbst passieren, als auch in einer vorangegangenen Generation vorhanden gewesen sein.“*¹³

Immer wieder habe ich in den weit über 100 Aufstellungen, in denen ich sowohl Repräsentantin (Stellvertreterin) als auch unbeteiligte Zeugin sein durfte erlebt, wie einschneidend oder noch immer wirksam die traumatischen Erlebnisse nicht nur der Eltern-, sondern ebenso der Großelterngeneration des betroffenen Klienten sein konnten und für ihn oder sie waren. Unerheblich schien hierbei die Art des „vererbten“ Traumas zu sein. Es handelte sich hierbei keinesfalls nur ausschließlich um Kriegstraumata. In den von mir erlebten Aufstellungen gab es vielzählige traumatische Erlebnisse in den vorangegangenen Generationen, die weitreichenden Einfluss auf das Leben oder die Emotionen der Aufstellenden hatten. Eine Bewusstmachung bislang sozusagen im Dunkeln befindlicher unbewusster Tatsachen, Abläufe, Geschehnisse oder Erlebnisse, sei es der eigenen als auch der der Eltern oder Großeltern, kann helfen Lösungen zu finden oder auch Verantwortungen an die Stellen zurückzugeben, wo man unbewusst und aus Liebe zum System übernommen oder kompensiert hat. Immer wieder auch habe ich in Aufstellungen erlebt, welche Auswirkungen es auf ein Familiensystem haben kann, wenn Totgeburten oder Abtreibungen aus dem Bewusstsein verloren gegangen waren und welche Erleichterung im späteren Nachgang einer Wiederherstellung der systemischen Ordnung für die Klienten spürbar war. Jedes System folgt einer klaren Ordnung und damit auch seiner Wahrheit, die es nach meinem Dafürhalten konsequent zu berücksichtigen gilt, will man nicht an anderer Stelle die Konsequenzen dafür tragen müssen.¹⁴ Sofern es für den Klienten und seinen Prozess von besonderer Wichtigkeit war wurde die systemische Arbeit der jeweiligen Aufstellung erst dann abgeschlossen, wenn sich das entsprechende System in Frieden und die Stellvertreter hinreichend gesehen und gewürdigt fühlten. Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass bei der systemischen Arbeit in einem Familiensystem ein extrem verantwortungsvoller Umgang und ein entsprechend weitreichendes Verständnis in Bezug auf die Folgen einer Veränderung geboten sind. Es versteht sich meines Erachtens von selbst, dass man sich ausschließlich Aufstellungsleitern und Therapeuten anvertraut, die sich ihrer großen Verantwortung diesbezüglich hinreichend bewusst sind.

Für mich persönlich hat mit meiner eigenen Aufstellungsarbeit in meinem ursprünglichen Familiensystem ein gänzlich neues Kapitel in meinem Leben begonnen. Die Erkenntnis, dass wir auch von nicht selbst verantworteten, unbewussten Altlasten unserer Systeme durchaus gefangen gehalten werden hat den Wunsch nach einer Befreiung hiervon in mir entfacht. Diese Befreiung dient nicht nur

mir persönlich, sondern auch bereits meinen Kindern. Die positiven Veränderungen, die diese Arbeit in meinem jetzigen Familiensystem bewirkt hat, darf ich tagtäglich und voller Dankbarkeit erleben. Und mit all diesen wunderbaren Erfahrungen aus der systemischen Aufstellungsarbeit innerhalb von Familiensystemen habe ich mich nicht nur irgendeiner Art von Coaching zugewandt, sondern speziell dem Systemischen Coaching. Auch hier wurde während der Ausbildung immer wieder erwähnt, dass kleine Veränderungen, ausgelöst durch das systemische Coaching, zu Veränderungen in den Systemen des Klienten führen. Wenn diese nachhaltig positiv wären, welch ein Geschenk!

4.4 Arbeit in und mit der Natur

Bereits in meiner Kindheit hörte ich von meiner Mutter häufig den Satz „Geh mal an die frische Luft“. Während dieser ganz besonderen Zeit, in der ich Hilfe zur Selbsthilfe in Sachen Burnout erfahren durfte, war auch die Arbeit in der Natur eine neue Entdeckung für mich und sie begleitet mich heute noch immer. Nach meiner Wahrnehmung haben wir Menschen offenbar über die Jahrhunderte scheinbar vergessen woher wir kommen, in unseren modernen Wohnungen in denen das warme Wasser reichhaltig aus der Wand fließt, es hell wird, wenn wir den Schalter an der Wand betätigen und in denen der Kühlschrank Hort unserer Nahrungsquelle ist. Ich würde tippen, nur wenige von uns sind geübt darin, die in den heutigen als Abenteuer zu erlebenden Survival-Camps angebotenen und vermittelten Herausforderungen zu bestehen. Ich gebe zu, ich würde, sofern nicht gerade Beerenzeit wäre, wohl verhungern. Und selbst dann wäre mein Überleben noch fraglich. Eine Aufgabe in Sachen Selbsthilfe bestand also darin, mit der Natur wieder intensiv in Kontakt zu kommen. Eine meiner ersten Herausforderungen war es, mit einer vorgegebenen Frage bewusst in die Natur zu gehen und eine Antwort in ihr zu finden. Ich war zunächst überfordert und konnte mir nicht vorstellen, wie die Natur wohl mit mir sprechen würde. Egal – es war mir ja nichts mehr zu komisch oder gar peinlich und so ging ich in den Wald. Ich suchte mir eine selbst gewählte Schwelle, das kann ein Stock oder dergleichen sein, legte sie mir bewusst an meinen Ausgangspunkt und trat nach ein paar tiefen Atemzügen ebenso bewusst in die Natur ein.

Es dauerte eine Weile, ich war anfangs noch sehr mit meinen Gedanken und damit sehr verknüpft unterwegs. Aber irgendwann, während ich mir die zu beantwortende Frage immer wieder stellte, begegneten mir tatsächlich Dinge, die mit mir und der Antwort auf die Frage zu tun hatten. Ich war sehr beeindruckt! Und im Grunde war es so einfach. Man brauchte nichts weiter als sich mit sich, seinem Thema und dem Blick in bzw. durch die Natur zu beschäftigen. Manchmal scheint uns das allerdings bereits Herausforderung genug, in einer Welt die von technischen Hilfsmitteln, Social Media und Ablenkung im Außen eng begleitet, wenn nicht sogar oft bestimmt wird. Seither gehe ich mit anderen Augen in die Natur und spüre, dass ich bewusster wahrnehme. Ein wahres Geschenk! Die Zeiten in denen ich mit Musik im Ohr draußen unterwegs war sind lange vorbei. Auch die Musik bekommt noch ihre Zeit, eine bewusst gewählte allerdings, aber keine in der ich einfach oder nur so beschallt werde. Die Arbeit in und mit der Natur hat mir gezeigt, dass wenn wir uns wieder öffnen für das, was man in ihr wahrnehmen kann und was sie uns darüber hinaus rund ums Jahr bietet, auch wenn wir sie an so vielen Stellen und auf so vielfältige Weise vernachlässigen oder gar

schänden, werden wir nicht nur überrascht, sondern ihr vielleicht sogar dankbar sein, so jedenfalls mein ganz persönliches Erleben.

4.5 Yoga und Meditation

Meine erste Begegnung mit einer Yogamatte ist mir noch sehr gut in Erinnerung. Während der Entspannungsphase dieser Yogastunde schlief ich unvermittelt ein und entschied, das sei nichts für mich. Diese Überzeugung hielt die nächsten 25 Jahre an. Es schien mir kein Sport zu sein und so verschrieb ich mich meist phasenweise diversen aktiveren sportlichen Betätigungen, wie Joggen oder Gerätetraining. Mein Anspruch an den Sport war lange Zeit- er sollte anstrengend sein. Erst im Laufe der Zeit wurde mehr und mehr deutlich, dass ich mich bereits lange Jahre nicht nur sportlich, sondern auch alltagsbezogen angestrengt und später auch überanstrengt hatte. Diese Erkenntnis sollte mich auch dem sportlichen Thema gegenüber neu ausrichten lassen. Mein aus dem Gleichgewicht geratenes Körper-Seele-Geist-System hatte ordentlich etwas abbekommen und herausfordernden sportlichen Aktivitäten konnte und wollte ich mich noch nicht wieder stellen. Die Ruhe, die ich mittlerweile auch in der Natur suchte, sollte nun auch zum Bestandteil meiner sportlichen Aktivität werden, Yoga schien mir dafür sehr geeignet. Da ich mich aber nicht nach vorgegebenen Kurszeiten in einem Yoga-Studio richten wollte wurde ich auf einer Online-Plattform fündig. Zudem soll Yoga Vorteile in Form von mehr Energie und weniger Stress bringen und neben einer Stärkung der Muskulatur und einer entgiftenden Detox-Wirkung auch positive und entspannende Auswirkungen auf unsere Psyche haben.¹⁵ Seither begleitet mich Yoga, ebenso wie das Meditieren, dessen positive Wirkung auf Körper und Geist nicht nur im subjektivem Empfinden, sondern auch empirisch in medizinischen Studien nachgewiesen und neurologisch erklärbar ist.¹⁶

4.6 Arbeit- inneres Team- inneres Kind

Die Arbeit mit den inneren Anteilen findet sich nicht nur im Rahmen des Systemischen Coachings wieder, sondern ebenfalls in therapeutischen Zusammenhängen. Der menschliche Geist besteht aus verschiedenen Teilen bzw. kann verschiedene innere Zustände einnehmen. Diese unterscheiden sich sowohl im Erleben, Verhalten und Wollen, als auch in ihren Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten. In uns „wohnen“ nützliche und hilfreiche, aber auch weniger nützliche bis hin zu zerstörerischen Zuständen / Anteile. Manche sind hoch funktional, moralisch, emotional und kognitiv gereift¹⁷ und andere hingegen sind während unseres Reife- und Entwicklungsprozesses stecken geblieben und verharren in einem geistig-seelischen Reifezustand, den wir auf körperlicher Ebene bereits längst verlassen haben und auf der wir bereits vom Kind über den Jugendlichen zum Erwachsenen gereift sind.¹⁸

Unser Leben ist in sehr hohem Maße durch Erfahrung geprägt, ich erinnere hier an das Inselmodell nach Birkenbihl, das auch in die Coaching-Ausbildung bei InKonstellation einfließt¹⁹ und so ist es gut möglich, dass wir uns als Erwachsene mit einem auf Kind-Ebene verharrenden geistig-seelischen inneren Anteil noch heute, in einer der damaligen Ursprungs-Erfahrungssituation vergleichbar ablaufenden oder

ähnlich gelagerten Situation, unbewusst mit einer Reaktion vergleichbar der eines Kindes verhalten und keineswegs, wie es unserem körperlichen Entwicklungsstand entsprechend zu vermuten wäre, eine reflektierte und dem Reifegrad eines Erwachsenen entsprechende Reaktion hervorzubringen in der Lage sind. Im Rahmen tiefenpsychologischer Prozessarbeit und der damit einhergehenden Möglichkeit auf diesem Wege „mit sich selbst in Kontakt zu treten“ werden Chancen für Persönlichkeitsentwicklung eröffnet, die in einen Reflexionsprozess und das Erkennen der Gründe für das eigene Denken, Fühlen, Handeln und Nicht-Handeln führt.

Im Rahmen des angewandten Coachings in Bezug auf das Seitenmodell, in dem mit den inneren Anteilen oder auch dem inneren Team gearbeitet wird, durfte ich zudem erfahren, dass es dem Klienten hierüber durchaus möglich wird, sich die Tatsache des Vorhandenseins dieser Anteile überhaupt bewusst zu machen, in eine gewisse Distanz hierzu zu kommen und darüber anschließend in den Kontakt mit dem entsprechenden Anteil. Hierüber wird möglicherweise der Zugang zu damit durchaus auch einhergehenden Emotionen oder Erregungszuständen geöffnet. Die inneren Anteile bewusst werden zu lassen oder gar nachsichtig anzunehmen kann nach meiner Erfahrung sehr heilsam sein und verändert auch im Nachhinein möglicherweise nicht nur das innere System, sondern auch die Verbindung des Betroffenen in andere, mit ihm in Kontakt stehende Systeme.²⁰ „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“ (Mahatma Gandhi)²¹ Ich verstehe Coaching durchaus als unterstützendes Hilfsmittel unsere inneren Anteile kennen- und verstehen zu lernen, uns zu öffnen ihre guten Absichten zu entdecken. Wenn wir uns ihnen gleichsam verständnisvoll und wertschätzend zuwenden lernen, lernen wir uns auf diesem Wege auch selbst besser kennen, verstehen, akzeptieren und verändern vielleicht sogar darüber unsere Selbstliebe. Wer sich selbst liebt verleiht sich eine innere Stärke und Selbstvertrauen, die ihn im Umgang mit sich und seinen Mitmenschen unabhängiger und freier werden lässt. Das Bedürfnis nach Anerkennung oder gar Zuwendung von außen wird weniger wichtig, wenn man sich selbst bereits wertvoll fühlt.

4.7 Emotionale Intelligenz (EQ)

Während der Intelligenzquotient (IQ) in Tests messbar ist und damit eine Aussage über die Intelligenz eines Menschen ermöglicht, seine Merkfähigkeit, Schnelligkeit in der Bearbeitung, das logische und schlussfolgernde Denken umfasst, steht dem gegenüber die Emotionale Intelligenz, die deutlich schwieriger messbar ist. Sie hingegen umfasst die Fähigkeiten in Bezug auf Menschlichkeit, Selbstbewusstheit, Empathie, Mitgefühl, Kommunikationsfähigkeit, Taktgefühl, Höflichkeit und vieles mehr. Diese Fähigkeiten sind nicht wirklich gut anhand von Zahlen mess- und bestimmbar. Wann immer es in all den Jahren meines Lebens um das Thema Intelligenz ging, immer war und ist bis heute eher die geistige Intelligenz gemeint.²²⁺²³

Gemäß Umfragen zur Wichtigkeit unterschiedlicher Intelligenzarten schätzen 62 Prozent der Befragten die emotionale Intelligenz und den IQ als gleich wichtig ein. 34 Prozent der Befragten halten die emotionale Intelligenz demnach sogar für gewichtiger.²⁴

Die emotionale Intelligenz scheint derzeit in ihrer Bedeutung einen Aufschwung zu erfahren. Woran das liegen mag lässt auch Experten rätseln.²⁵ Wir leben mehr und

mehr in einer Zeit, in der ein großer Teil zwischenmenschlicher Kommunikation über digitale Netzwerke auf mobilen Geräten abläuft und der persönliche und direkte Kontakt zu unseren Mitmenschen immer eingeschränkter scheint. Manchmal lässt sich sogar in öffentlichen Verkehrsmitteln beobachten wie junge Menschen, die sich gerade unmittelbar gegenüber sitzen, lieber auf digitalem Weg miteinander kommunizieren. Zudem steigt, wie eingangs beschrieben, die Zahl psychischer Erkrankungen mehr und mehr und mit ihr das Bewusstsein für wichtige Komponenten der Zwischenmenschlichkeit und abseits von Zahlen, Daten, Fakten und Effizienzoptimierung. Die Unternehmen benötigen zunehmend Personal, das über ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz zur Pflege der zwischenmenschlichen Beziehungen, zur Mediation und zu nachhaltigem Team-Building verfügt.²⁵ Eben diese emotionale Intelligenz ist auch in der Arbeit eines Coaches unverzichtbar und erklärt vielleicht den aktuellen Aufschwung und die starke Nachfrage nach Coaching-Ausbildungen. Coaching ist mehr als bisher in aller Munde.

Work-Life-Balance, ein Begriff der die letzten Jahre zunehmend und vor allem bei den Jüngeren und den 30 bis 40jährigen eine deutlich höhere Tragweite bekam. Immer mehr Menschen wünschen sich Rahmenbedingungen, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie verbessern. Bereits seit 2007 ist es möglich auch als Vater in Elternzeit zu gehen. Die gesellschaftliche Akzeptanz der Väter die dieses Angebot tatsächlich nutzen darf sich sicherlich noch deutlich weiter ausweiten. Nach meiner Wahrnehmung gibt es Väter, die sich selbst aus verschiedensten Gründen hierfür möglicherweise noch nicht öffnen können, sei es aus fehlender Unterstützung im beruflichen Umfeld, sei es aus Gründen von Karriere oder dass sie sich einfach noch nicht trauen, ihrem Wunsch und damit ihrem Herzen zu folgen und sich gegen alle ihnen gefühlt entgegenstehenden Gründe durchzusetzen oder diese überwinden zu können. Mir selbst sind nur sehr wenige Elternzeit-nutzende Väter bekannt. Trotz hervorragender beruflicher Qualifikationen und beeindruckender absolvierter Ausbildungs- und Studiengänge werden Väter sich möglicherweise diesem Thema nur dann wirklich mehr und mehr öffnen können, wenn sie ihre emotionale Intelligenz weiter stärken und zu sich, ihrem Kind und der Familie, entgegen aller noch immer schwelender gesellschaftlicher Akzeptanzprobleme, stehen.

Auf einer meiner Urlaubsreisen stach mir am Flughafen in Schweden ein riesiges Plakat ins Auge auf dem für Life-Life-Balance geworben wurde. Ich war überrascht, mir wurde plötzlich klar, dass ich bereits die Zeit des Work-Life-Balance nicht nur lange Jahre verpasst hatte, sondern dem darüber hinaus neu anstehenden Wandel in Form von Life-Life-Balance hoffentlich nicht auch entgehen sollte. Während in der Generation X der zwischen 1965 bis 1980 Geborenen viel Unverständnis in der Arbeitswelt für die Ansichten und Forderungen der Generation Y herrscht, verändert diese zugleich durch ihre Fragen und Ansprüche die Arbeitswelt beträchtlich. Während die Generation X die seinerzeit geleisteten Überstunden und die „Der letzte macht das Licht aus“-Mentalität in heroische Erzählungen einbettet, fragt die Generation Y der zwischen 1981 und 1995 Geborenen beim Einstellungsgespräch durchaus nach den Arbeitszeiten und der Anzahl der gewährten Urlaubstage. Freizeit schien in der Generation X ein völlig überzogenes Konzept all jener zu sein, die keine Leidenschaft für ihren Job aufbrachten und diesen „nur für's Geld“ tun. Mit der Generation Y entsteht mit den Änderungen in puncto Arbeitsbedingungen und Arbeitszufriedenheit ein neues Arbeits-Selbstverständnis.²⁶ Vielleicht hat bereits auch hiermit ein neues Denken Einzug gehalten, weg von den vielen Hamsterrädern in denen sich Menschen häufig gefangen sehen und aus denen ein Zwangsausstieg durchaus auch über Burnout

provoziert wird. Ein verändertes Denken hin zu mehr sozialem Miteinander, durchdrungen von mehr Empathie und Mitgefühl, von mehr Wertschätzung und Verständnis für Andersartigkeit, nicht nur im zwischenmenschlich familiären Bereich, sondern auch deutlich darüber hinaus, würde uns allen und der Welt guttun. Ich bin davon überzeugt, es würde unsere Welt nicht nur ein Stück besser machen, sondern vielleicht auch der stark steigenden Zahl Therapiebedürftiger positiv entgegenwirken.

5. Fazit – Burnout als Chance

Wurde man vor Jahren noch gesellschaftlich belächelt wenn Burnout als Diagnose gestellt wurde, so hat es die Gesellschaft zwischenzeitlich doch stärker durchdrungen als uns vielleicht lieb wäre. Was lernen wir daraus? Wie kann sich jeder Einzelne schützen und was können wir als Gesellschaft tun? Wer bereits persönliche Erfahrungen mit diesem Thema gesammelt hat, einen eigenen und guten Lösungsweg für sich selbst finden und aus dieser Schlinge bereits wieder befreien konnte, dem möchte ich an dieser Stelle voller Demut gratulieren. All jenen, die noch nach ihrer ganz persönlichen Lösung suchen, möchte ich Mut zusprechen die Hoffnung auf Besserung keinesfalls zu verlieren und gleichzeitig ermuntern, in liebevoller Achtsamkeit und mit hinreichend Selbstliebe nachsichtig mit sich zu sein. Allen Menschen die möglicherweise dieser Erfahrung in Zukunft noch entgegengehen wünsche ich von Herzen, dass sie dies frühzeitig genug zu erkennen vermögen, die Stellschrauben korrigieren und ihrem ganz persönlichem Hamsterrad rechtzeitig entkommen können.

Statistiken zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Überanstrengung gibt. Der renommierte Psychiater Prof. Dr. Reinhard Haller vergleicht den Weg ins Burnout mit einem Marsch durch die Wüste, in der man sich anstrengt eine Oase der Anerkennung zu finden. Je mehr sich Menschen überarbeiten, desto einsamer fühlen sie sich. Nach seiner Meinung ist Burnout im vergangenen Jahrzehnt zu einem Kennzeichen moderner Gesellschaft geworden. Auch er räumt ein, dass mehr Führungskräfte mit Empathie vonnöten sind. Die Hauptursache für Burnout ist nach seinem Dafürhalten in fehlender Anerkennung zu suchen.²⁷ Ich bin davon überzeugt, dass Lob und Anerkennung von außen unverzichtbar und immens wichtig sind. Wer im Außen soll uns diese Anerkennung jedoch hinreichend genug geben, damit wir uns vor Burnout besser oder gänzlich schützen können? Und entscheiden wir dann tatsächlich auf bewusster Ebene selbst darüber, dass die Anerkennung nun endlich ausreichend ist um damit sicher vor Burnout geschützt zu sein oder gar von ihm zu gesunden? Welcher Abhängigkeit sind wir ausgeliefert, wenn wir es nicht schaffen uns den von Haller erwähnten emotionalen Hunger selbst zu stillen? Hier tragen wir meines Erachtens eine große Eigenverantwortung derer wir uns selbst bewusster werden sollten.

Im Rückschluss betrachtet bin ich ausgesprochen dankbar für alle Erfahrungen die ich auf meinem Weg durch diese schwierige Zeit sammeln durfte. Mit viel Glück und guter Begleitung bin ich ebenfalls sehr dankbar, ohne klinischen Aufenthalt und mit dem Backup der schulmedizinischen Unterstützung, die ich glücklicherweise nicht zum Einsatz bringen musste, einen guten und sicheren Weg, der von deutlichen systemischen Veränderungen geprägt war, gefunden zu haben. Aus meiner Erfahrung heraus scheint es unabdingbar, das eigene Leben wieder mit mehr Achtsamkeit zu

füllen, sich in Selbstfürsorge zu üben und damit die körperliche als auch seelische Gesundheit wieder intensiver in das Blickfeld zu rücken. Das Leben findet ohnehin bereits schnell genug statt, also warum nicht etwas in Dem verweilen, das einen auch mal entspannt, Zeit und Ruhe schenkt oder zum Genießen einlädt? Wenn in einer besinnlichen Weihnachtszeit eine Besinnlichkeit die nächste jagt, dann läuft meines Erachtens etwas falsch und dieses Beispiel lässt sich nach meiner Wahrnehmung auch sehr oft auf den Alltag übertragen. Unsere Gesellschaft wurde über viele Jahre nach meinem Empfinden immer schnelllebiger. Viele als sogenannte „Erleichterungen“ gepriesenen technischen Errungenschaften, wie beispielsweise der E-Mail-Verkehr, führten nicht zu weniger, sondern meinem Erleben nach zu durchaus noch mehr Arbeit, weil Input. Insbesondere durch Emails gelingt es schnell, sich durch ein Schnelles Hin-und Her weitere Fragen, Anmerkungen und Ergänzungen wie Spielbälle in Windeseile zuzuwerfen, nur um die Angelegenheit möglichst schnell wieder auf dem Tisch des anderen landen zu lassen. Während man früher einen Vorgang vielleicht nur ein- oder gar zweimal auf dem Tisch hatte und ihn mit einem gut überlegten postalischen Antwortschreiben zum Abschluss brachte, kann man sich bei manchen über E-Mail zu klärenden Themen heute am Schreibtisch kaum noch in Sicherheit bringen und die Kontaktanzahl hat sich von früheren ein-zweimal in meiner praktischen Erfahrung deutlich erhöht. Eine durchaus kaum enden wollende Flut an Informationen, die einem im Alltag an so vielen Stellen begegnet. Wohl dem, der sich hiervor zu schützen weiß und gut für sich selbst sorgt ohne andere dabei aus dem Blick zu verlieren.

Wenn wir wieder zu einem Normalmaß an Informationen, Datenflut und Anforderungen zurückfinden, wenn wir lernen uns abzugrenzen von einem Zuviel und Notwendiges von Nichtnotwendigem wieder unterscheiden lernen, wenn wir wieder akzeptieren lernen, dass man selbst und auch all unsere Mitmenschen nicht jedem Anspruch gerecht werden müssen und auch gar nicht können, nicht für alles und jedes eine sofortige Lösung parat sein muss, wenn wir getreu des von InKonstellation gelehrt „Ich bin OK – Du bist OK“- Modells uns selbst und allen anderen mit Verständnis und Wertschätzung begegnen können, wenn wir die Stärken eines jeden Einzelnen zur Entfaltung für das Gemeinwohl unterstützen und unsere Schwächen nachsichtig anzunehmen lernen, dann leisten wir auch im Rahmen unserer Gesellschaft sicher einen sehr wertvollen und wichtigen Beitrag für eine gesunde Fürsorge gegenüber uns allen und sind der Vorsorge in Bezug auf Burnout einen großen Schritt näher als zuvor.

Quellenangabe:

- 1 <https://www.mediclin.de/ratgeber-gesundheit/psyche-koerper/burnout-ausgebrannt-und-erschoepft/> 19.12.2023
- 2 https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-86226-851-1_2 13.12.2023
- 3 <https://www.handelsblatt.com/psychische-erkrankung-diese-grafiken-zeigen-welche-gruppen-besonders-belastet-sind/28891492.html> 12.12.2023
- 4 <https://www.mediclin.de/ratgeber-gesundheit/psyche-koerper/burnout-ausgebrannt-und-erschoepft/> 19.12.2023
- 5 <https://www.talettra.ch/burnoutinformationen/> 12.12.2023
- 6 <https://hellobetter.de/blog/burnout-phasen/> 12.12.2023
- 7 <https://www.talettra.ch/burnoutinformationen/> 19.12.2023
- 8 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/7612/Homoeopathie-Argumente-und-Gegenargumente> 20.12.2023
- 9 <https://publikum.net/wer-heilt-hat-recht-woher-kommt-dieser-spruch-eigentlich/> 20.12.2023
- 10 <https://eschwege-institut.de/wir-ueber-uns/was-wir-tun/themen/the-way-of-council/> 12.12.2023
- 11 <https://www.deeskalation-deutschland.de/familienaufstellung> 20.12.2023
- 12 <https://www.evangelisch.de/inhalte/103654/13-02-2011/das-vererbte-trauma-die-kinder-der-kriegskinder> 12.12.2023
- 13 <https://www.mdr.de/wissen/trauma-durch-eltern-transgenerationale-weitergabe100.html> 13.12.2023
- 14 <https://www.hellinger.com/familienstellen/grundordnungen-des-lebens/> 20.12.2023
- 15 <https://www.yogaeasy.de/artikel/5-gruende-warum-yoga-fit-und-stark-macht> 20.12.2023
- 16 <https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=4vRTDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=vorteile+von+meditation+wissenschaftlich+belegt&ots=ur0KOFIWpY&sig=nvJVvhZiWhtHxCaO-fXtWFqevyA#v=onepage&q&f=false> 13.12.2023
oder auch
Ulrich Hoffmann, WAS MEDITATION WIRKLICH KANN, O.W.Barth Verlag,
ein Inprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co.KG, München,
2018

- 17 <https://www.berndjung.com/blog/arbeit-mit-inneren-anteilen> 13.12.2023
- 18 <https://www.nellesinstitut.de/blog/wachstum-aus-dem-inneren-des-lebens-heraus/> 20.12.2023
- 19 <https://www.fellehner.de/BLOG/Das-Insel-Modell/> 20.12.2023
- 20 <https://www.resilienz-akademie.com/das-seitenmodell/> 20.12.2023
- 21 <https://gutezitate.com/zitat/269673> 20.12.2023
- 22 <https://intrapsychisch.de/intelligenz-und-hochbegabung-uebersicht-und-probleme/> 20.12.2023
- 23 <https://asana.com/de/resources/emotional-intelligence-skills> 20.12.2023
- 24 <https://www.roiteam.com/blog/emotionale-intelligenz-vs-intellektuelles-leistungsvermoegen-was-ist-wichtiger/> 22.12.2023
- 25 <https://arbeits-abc.de/emotionale-intelligenz/#Wofuer-steht-der-EQ>
13.12.2023
- 26 <https://www.marktforschung.de/marktforschung/a/life-life-balance-oder-wie-die-generation-snowflake-endlich-unsere-arbeitsmentalitaet-veraendert>
13.12.2023
- 27 <https://www.businessinsider.de/wissenschaft/die-wahre-ursache-von-burnout-ist-nicht-stress-und-ueberanstrengung-sagt-ein-renommierter-psihiater-2019-6/> 20.12.2023