

Heike Duken

BURNOUT FÜR ALLE!

Mit Volldampf
in die Krise





Heike Duken

BURNOUT FÜR ALLE!

MIT VOLLDAMPF IN DIE KRISE



MIRA® TASCHENBUCH

MIRA® TASCHENBÜCHER

erscheinen in der HarperCollins Germany GmbH,
Valentinskamp 24, 20354 Hamburg
Geschäftsführer: Thomas Beckmann

Copyright © 2015 by MIRA Taschenbuch
in der HarperCollins Germany GmbH
Originalausgabe

Konzeption/Reihengestaltung: fredebold&partner gmbh, Köln
Covergestaltung: pecher und soiron, Köln
Redaktion: Iris Paepke
Titelabbildung: Thinkstock/Getty Images, München
Autorenfoto: © Alexander Blanke
ISBN eBook 978-3-95649-474-1

www.mira-taschenbuch.de

Werden Sie Fan von MIRA Taschenbuch auf Facebook!

eBook-Herstellung und Auslieferung:
readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net

Alle Rechte, einschließlich des vollständigen oder auszugsweisen Nachdrucks in jeglicher Form, sind vorbehalten.

Der Preis dieses Bandes versteht sich einschließlich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Das ist ein schlimmes Buch. Es kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen, vor allem bei sachgemäßem Gebrauch. Leider kann ich keinerlei Haftung übernehmen, weil ich schlecht versichert bin. Also machen Sie besser nichts allein zu Hause nach.

Ich bin ein verantwortungsloser Mensch. Danke, dass Sie mich dennoch mit dem Kauf dieses Machwerks finanziell unterstützen. Vielen Dank!

Eigentlich bin ich auch ganz anders, wissen Sie. Wirklich.

Liebe Geschlechtsgenossinnen, sehr verehrte Leserinnen! Ich verwende in diesem Buch manchmal die männliche Form als universale Form, die weibliche Personen mit einschließt. Das dient der besseren Lesbarkeit.

Außerdem sind Sie es so gewohnt, nicht wahr? Sie kennen es nicht anders. Tut also auch nicht weh.

Übrigens können Benachteiligung und Diskriminierung einen Burnout durchaus begünstigen. Und schon sind wir beim Thema!

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 1

Theoretische Grundlagen – trocken und notwendig!

KAPITEL I:

EIN ERNSTES WÖRTCHEN ZU BEGINN

1. An die blutigen Anfänger: Nur Mut!

Warum es Zeit ist, Ihre Lebens- und Arbeitssituation kritisch zu hinterfragen.

2. Für Fortgeschrittene: Stillstand ist Rückschritt.

Warum Sie sich keinesfalls auf Ihren Erfolgen ausruhen sollten.

KAPITEL II:

BURNOUT – DAS ZIEL VOR AUGEN

1. Warnsignale und die Kunst des WEITER SO!

2. Ihr Weg in den Burnout – Hoffnungen und Perspektiven

Phase 1: Effektive Dauerspannung anstatt Regeneration

Phase 2: Geschafft – Absturz und Symptomatik

Phase 3: Die Lösung! Abstumpfung oder Entgleisung

KAPITEL III:

RESSOURCEN FÜR IHREN BURNOUT – ODER HABEN SICH IHRE ELTERN ALL DIE MÜHE GEMACHT, DAMIT SIE SICH ÜBER SIE HINWEGSETZEN?

1. Allmachtsfantasien – Autobahn in den Burnout

Exkurs: ICH KANN IMMER – Psychologie der Omnipotenzfantasie

2. Die heilsame Kraft von Schuldgefühlen

Exkurs: Ein Wort an die hart arbeitenden Mütter

3. Ihre Chance – Ihr mangelndes Selbstwertgefühl

4. Konfliktvermeidung – Ja sagen um des lieben Friedens willen

5. Vorsicht! Entspannung!

Exkurs: Die Chancen der deutschen Geschichte

Noch ein Exkurs: Chancen durch soziale Kontrolle in der Dorfgemeinschaft

KAPITEL IV:

ÄUSSERE BEDINGUNGSFAKTOREN – BRANDBESCHLEUNIGER AM ARBEITSPLATZ

1. Druck und Überforderung – aber richtig!

Exkurs: Vater - Mutter - Kind oder das Geheimnis der Übertragung

2. Anerkennung? Auf keinen Fall. Wertschätzung? Niemals.

3. Teamkonflikte – mit der Streitaxt zum Erfolg

4. Tipps aus dem Giftschrank der Personalabteilung

Exkurs: Stellschraube Abhängigkeit - Chance Verschuldung

KAPITEL V:

SONDERFALL EMOTIONALE SCHWERARBEIT – BESTE AUSSICHTEN FÜR IHREN BURNOUT!

1. Beziehungsarbeit ist emotionale Schwerarbeit.

2. Die berufliche Konfrontation mit Tod und Sterben ist emotionale Schwerarbeit.

3. Die Begegnung mit schwerer Krankheit, Siechtum und Versehrtheit ist emotionale Schwerarbeit.

4. Das Erleben von Gewalt ist emotionale Schwerarbeit.

5. Lächeln ist emotionale Schwerarbeit.

TEIL 2

Wissen ist Silber, Handeln ist Gold – die praktische Umsetzung

KAPITEL VI:

ERFOLGREICH IN DEN BURNOUT – EFFEKTIVE MÖGLICHKEITEN AN IHREM ARBEITSPLATZ

1. Verantwortung sammeln

2. Delegieren ist feige

3. Hilfsangebote abschmettern – aber wie?

4. Wozu Pausen?

Exkurs: Liebe Raucherinnen und Raucher!

5. Arbeitgeber GEBEN, Arbeitnehmer NEHMEN – ein Wort an die Gewerkschaften

Exkurs: Meckern, nicht kämpfen!

6. Gefühle zeigen – Neid

7. Liebe und Mitgefühl – legitime Wünsche an Ihre Vorgesetzten

Exkurs: Liebe Ärztinnen und Ärzte!

8. Schwierigkeiten suchen, Lösungen vermeiden

9. Lachen, Spaß und gute Laune – unwürdige Verdrängung

KAPITEL VII:

PRIVATE STÖRFAKTOREN – IDENTIFIZIEREN UND ELIMINIEREN

1. Soziale Unterstützung oder die Hölle sind immer die anderen
2. Entspannung verhindern – Dauerspannung implementieren
3. Rollenwechsel? Legen Sie sich fest!

Exkurs: *Rollenstress*

4. Gesundheit und Ernährung – aber richtig!
5. Risiken durch Bewegung und Sport
6. Hobbys, Spleens und Kreativität – schädliche Zeitverschwendung
7. Esoterik: JA – Spiritualität: NEIN
8. Nachdenken vermeiden – Grübeln üben
9. Nur so zum Spaß – Die schweren Folgen zweckfreier Vergnügungen

Exkurs: *Spaßgesellschaft, Askese und globale Verantwortung*

10. Schnell wirksam: Suchtmittel

KAPITEL VIII:

ERFOLGSKONTROLLE – WÜRDIGUNG – AUSBLICK

1. Test: Was haben wir erreicht?
2. Wege aus dem Burnout? Dranbleiben und DRINbleiben!

Exkurs: *Super-GAU Psychotherapie*

3. Die schwarze Liste
4. War doch nur Spaß!

TEIL 1

Theoretische Grundlagen - trocken und notwendig!

KAPITEL I:

EIN ERNSTES WÖRTCHEN ZU BEGINN

Sie haben gerade dieses Buch zur Hand genommen. Warum?

Der Titel hat Sie angesprochen? Das Wort? BURNOUT?

Wussten Sie, dass sich Zeitschriftenauflagen verkaufen wie geschnitten Brot, wenn das B-Wort auf der Titelseite steht? Am besten zusammen mit einem abgebrannten Streichholz oder einem leidend aussehenden Mann im Anzug.

Sie sind also nicht allein. So viele Menschen da draußen empfinden genauso. Doch die meisten würden niemals, Sie wissen schon, tatsächlich den ersten Schritt wagen. Denn sie haben sich in einer oberflächlichen Heiterkeit eingerichtet, in einer stumpfsinnigen Verleugnung und Bagatellisierung der Realität.

Sollen sie. Lassen wir sie ruhig ihren Weg des geringsten Widerstandes gehen. Jeder, wie er will, das ist meine Meinung. Ich will niemanden bekehren.

Aber Sie sind anders. Ich weiß es. Sie haben das Buch zur Hand genommen und sich gefragt, ob Sie es nicht auch schaffen könnten. Sie spüren das Fieber. Die Anspannung. Ja, Sie wollen es jetzt wirklich wissen.

Und das ist der Grund, weshalb Sie für dieses Buch bereit sind. Wir verstehen uns. Sie gehören nicht zu den Feiglingen. Sie wollen mehr.

SIE WOLLEN EINEN BURNOUT.

Sagen Sie es.

Sagen Sie es laut.

BURNOUT.

Mit Ausrufezeichen bitte. Und ruhig ein wenig lauter, ein wenig enthusiastischer. Lippenbekenntnisse helfen uns nicht weiter. Die Zeiten sind vorbei. Sie müssen es wollen, und ich muss spüren, dass Sie es wollen.

Also noch einmal: BURNOUT!

BURNOUT - BURNOUT - BURNOUT!!!

Sehr schön. Das reicht jetzt auch. Gehen Sie davon aus, dass das Ihr letzter Anfall von Begeisterung war. Schluss mit lustig. Von nun an wird gearbeitet.

Ich werde Ihnen im Folgenden einige Informationen zur Verfügung stellen, die Ihnen auf Ihrem Weg hilfreich sein werden. Gehen müssen Sie ihn allein. Denn eines ist sicher: Wir sind Menschen; wir sind zum Alleinsein verdammt. Armselige Herdentiere, die den Anschluss zu den anderen längst verloren haben.

Sie merken es vielleicht schon, es wird so einige Illusionen geben, die wir über Bord werfen müssen. Das wird kein Zuckerschlecken für Sie. Aber vertrauen Sie mir. Nur dann werden Sie am Ende jenes Vollbild eines Burnouts entwickelt haben, das so herausleuchtet aus den anderen psychischen Störungen, mit all seinen Facetten und Abgründen, mit all den eindrucksvollen Auswirkungen auf Ihr gesamtes bisheriges (offenbar klägliches und unnützes) Leben.

Manchmal werden Sie zwischen den Zeilen vielleicht einen kleinen, charmanten, erhobenen Zeigefinger wahrnehmen; das ist beabsichtigt.

Am Ende des Buches werden wir gemeinsam überprüfen, ob Sie erfolgreich waren, ob Ihnen zumindest ein erster Durchbruch gelungen ist oder ob Sie sich ganz besonders dumm angestellt haben und katastrophal gescheitert sind.

1. AN DIE BLUTIGEN ANFÄNGER: NUR MUT!

Warum es Zeit ist, Ihre Lebens- und Arbeitssituation kritisch zu hinterfragen.

Sie fühlen sich wohl? Alles okay so weit? Sie arbeiten gerne, verstehen sich gut mit Ihren Kollegen und sind optimistisch, wenn Sie in Ihre berufliche Zukunft blicken? Gut möglich, dass Sie sich morgen früh mit einem Lächeln auf den Lippen an Ihren Arbeitsplatz begeben. Vielleicht pfeifen Sie sogar. Und am Abend gehen Sie ebenso gut gelaunt nach Hause, fühlen sich zwar ein wenig erschöpft, aber eine liebende Frau oder ein liebender Mann und ein rasend interessantes Hobby werden neue Lebensgeister in Ihnen wecken. Später fallen Sie rechtschaffen müde ins Bett und in einen wunderbar tiefen, erholsamen Schlaf. Und weil Sie im Traum zu allem Überfluss auch noch ein hervorragendes Filmchen zum Thema Schweinkram erleben, selbstverständlich mit Ihnen in der Hauptrolle, stehen Sie am nächsten Morgen ganz besonders beschwingt auf, um voller Tatkraft in die nächste Runde zu gehen.

Entschuldigung, ich musste gerade schwer seufzen und den Kopf schütteln.

Nun ja. Kein Grund zu verzweifeln.

Sie werden Ihre Lebenssituation hoffentlich ein wenig überdenken, wenn Sie weiterlesen.

Wann haben Sie zuletzt Bilanz gezogen? Ohne etwas zu beschönigen und ohne diesen Weichzeichner der Verdrängung, den Sie so perfekt beherrschen?

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben wäre ein Film. Würden Sie ihn wirklich sehen wollen? Seien Sie EIN MAL ehrlich zu sich. Wäre das nicht in Wahrheit ein Film über einen niedlichen Hamster, der tagein, tagaus in seinem Rad vorwärtsrennt, ohne jemals irgendwo anzukommen, ein trauriges, zutiefst bemitleidenswertes Tierchen? (Sind wir mal ehrlich, warum sollten Sie ständig diese Träume haben, wenn Sie wirklich ZUFRIEDEN wären? Hm?)

Allein diese ungesunde Blutsbrüderschaft mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Welche Kompromisse sind Sie eingegangen, um so wahnsinnig beliebt zu sein? Merken Sie was? Merken Sie noch irgendwas?

Das wird ein hartes Stück Arbeit mit Ihnen, keine Frage. Aber alles ist möglich, verstehen Sie? ALLES. Sie müssen es nur wollen. Formulieren Sie Ihr Ziel und visualisieren Sie es. Stellen Sie sich also einen Menschen vor, der es geschafft hat. Schauen Sie ihn sich genau an. Hängen seine Schultern ein wenig? Ist er blass oder auffallend rot im Gesicht? Atmet er schwer? Ist er SEHR ALLEIN?

Ja, Sie haben recht, es gibt keine Hoffnung für ihn.

Das könnten Sie sein. Wenn Sie all die Scheuklappen und rosaroten Brillen abgeworfen und sich Ihren Belastungen gestellt haben.

Ich erwarte nur, dass Sie ab jetzt, also von diesem Augenblick an, jeden, wirklich jeden Tag daran arbeiten. Mehr nicht. Lesen Sie weiter, einfach immer weiter, und gehen Sie zur Arbeit, freuen Sie sich ruhig noch eine Weile an Ihrer Tätigkeit, irgendeinen Sinn wird sie wohl haben.

Aber vergessen Sie nicht: Die anderen schlafen nicht! Sie sind Ihnen den entscheidenden Tick vielleicht schon voraus.

2. FÜR FORTGESCHRITTENE: STILLSTAND IST RÜCKSCHRITT.

Warum Sie sich keinesfalls auf Ihren Erfolgen ausruhen sollten.

Sie haben bereits Symptome? Sie fühlen sich ausgelaugt? Sie schlafen schlecht? Ihre Patienten, Ihre Schüler, Ihre Projekte, die gehen Ihnen so langsam am Arsch vorbei? Und Sie fühlen sich genau deswegen als Versager und blicken nur noch ungern in den Spiegel? Auf dem Weg zur Arbeit

haben Sie manchmal den Drang, sich zu übergeben? Oder zu schreien? Zu weinen wenigstens?

Nicht schlecht. Ja, da haben Sie schon einiges erreicht, das muss man neidlos anerkennen. Und? Stolz auf sich? Klopfen Sie sich gerade auf die Schultern? Dafür, dass Sie schon so viel weiter sind? Ach, diese Anfänger, goldig, nicht wahr?

Sehen Sie, und das ist genau der Geist, der allzu rasch das Erreichte zunichtemacht. Ich kann Sie nur warnen. Stagnation ist Rückschritt, das sollten Sie eigentlich wissen. Denn Sie kennen das doch. Zum Beispiel nur ein harmloser Familienausflug, und schon lachen Sie wieder. Es fühlt sich sooo gut an.

Aufgepasst, genau hier lauern die Gefahren! Sie könnten rückfällig werden.

Lesen Sie also dieses Buch. Es wird Ihnen helfen, voranzukommen und den Versuchungen zu widerstehen. Denken Sie immer daran: Sie haben schon so viel investiert!

KAPITEL II:

BURNOUT - DAS ZIEL VOR AUGEN

Was ist das eigentlich, Burnout?

Ein Modephänomen? DAS *Must-have* des zweiten Jahrzehnts im dritten Jahrtausend? Eine Art *It-Bag*? Na gut, ich will mal nicht so sein, deshalb jetzt für alle, die nicht wissen, was eine It-Bag ist: Es handelt sich um eine Handtasche, die durch Label und Kaufpreis die Zugehörigkeit der Besitzerin zu einer bestimmten bewunderns- oder verachtenswerten Kaste signalisiert, je nach Auge des Betrachters.

Dann würde ein Burnout Sie also entweder adeln (wow, Sie haben es geschafft, sich allein durch Arbeit, Ehrgeiz und Leistung zugrunde zu richten!) oder brandmarken (aha, wieder jemand, der auf *psycho* macht, um die Kollegen im Stich zu lassen und krankzufeiern, die faule Sau!).

Beide Varianten sind primitiv. So sollten Sie nicht denken. Wir wollen das Thema doch etwas ernster nehmen. Vergessen Sie die anderen. Tun Sie es nur für sich selbst. Sonst wird es nicht funktionieren. Sonst heulen Sie nur mit den Wölfen und behaupten am Ende, Burnout gebe es in dem Sinn gar nicht. Reine Fantasie. Ein Hirngespinnst. Eine Erfindung von Betriebsräten und sogenannten Burnout-Kliniken, die sich von Burnout als Massenphänomen jede Menge Rendite versprechen. Machen wir uns nichts vor, sogenannte Krankheiten lassen bei etlichen Vorstandsvorsitzenden dieser Welt die Dollarzeichen in den Augen rotieren.

Ist Burnout tatsächlich eine Krankheit? Eine echte, die behandelt und auskuriert werden muss wie eine Grippe, und

dann geht's munter weiter?

Nein, nein. Da würden wir es uns zu einfach machen.

Burnout ist Veränderung (Change)

Burnout ist Herausforderung (Challenge)

Burnout ist Scheitern (dafür gibt es kein Wort in der Sprache der Erfolgreichen)

Burnout ist Leiden (dafür auch nicht)

Es geht um eine ausgesprochen komplexe Dynamik. Innere wie äußere Bedingungsfaktoren greifen ineinander, und leider gibt es bei aller Anstrengung keine Zwangsläufigkeit von Entwicklung. Es kann unheimlich viel schiefgehen. Ich habe es immer wieder erlebt. Hoffnungsvolle Kandidaten erweisen sich als zu schwach, werfen spontan alles hin, werden zu Angsthasen und Drückebergern, ergreifen Maßnahmen, wechseln den Arbeitsplatz, den Beruf sogar, sie gehen den Jakobsweg, halten innere Einkehr, machen Psychotherapie und nutzen andere fragwürdige Angebote, nehmen fortan alles auf die leichte Schulter und geben ihren Traum für immer auf.

Andere, denen ich einen Burnout nie zugetraut hätte, richtige Frohnaturen, laufen plötzlich zu Höchstform auf und rocken das Ding. In null Komma nichts sind sie ganz unten.

Und es kommt noch schlimmer. Burnout ist umkehrbar. Und zwar relativ leicht. Gerade noch mittendrin, steht man auf einmal am Rand und ist wenig später draußen. Und dann ist es umso schwerer, wieder den nötigen Biss zu entwickeln.

Wir müssen das Ganze also systematisch angehen. Kein Wischiwaschi und kein Larifari. Ein Schritt nach dem anderen. Und ich kann Ihnen versichern, auch eine deutsche Eiche beginnt als zartes Pflänzchen!

1. WARNSIGNALE UND DIE KUNST DES WEITER SO!

Wir beschäftigen uns jetzt mit den Anfängen, mit den hoffnungsvollen Vorboten eines beginnenden Burnouts und damit, wie frühzeitig mit ihnen umzugehen ist.

Denn es gibt sie, die ersten Anzeichen. Kleine, bedeutungslos erscheinende Omen, ähnlich den ersten Blümchen, die sich schon im Februar durch die Schneedecke zwängen und uns ein Lächeln auf unsere Gesichter zaubern. Der lange, harte Winter verliert an Kraft, und bald wird der Frühling wieder Wärme, Endorphine und sexuelle Bereitschaft zurück in unsere vor Kälte starren Glieder bringen.

Schön, gell?

Einschlägige Ratgeber sprechen hier von „Warnsignalen“. Einer der vielen Gründe, die Finger von dieser Art Literatur zu lassen. Sie brauchen keine anderen Bücher neben meinem, glauben Sie mir.

► Körperliche Signale:

Es geht zum Beispiel um dieses leise Klopfen im Ohr, das sich anhört, als würde ein umtriebige Insekt im Gehörgang sein Unwesen treiben und den Ausgang nicht mehr finden. Kennen Sie das? Oder das leichte Zucken um das rechte Auge herum? Keine Sorge, niemand sieht es, aber Sie wissen, dass es da ist.

Muskelverspannungen an unterschiedlichen und teils überraschenden Orten. Migräne, Blutdruck, Durchfälle.

Ihr Körper ist ein Seismograph, ein sensibles Instrument, das sehr oft zuerst reagiert und praktisch nicht zu täuschen ist. Das Arsenal der körperlichen Martinshörner ist beeindruckend. Da hat es so mancher bis zum Hörsturz gebracht!

▷ Erste Einbußen, Fehler, Versäumnisse:

Die Leistungsfähigkeit lässt zunächst unmerklich, dann deutlicher nach.

Ich selbst beginne unter lang anhaltendem Stress an Wortfindungsstörungen zu leiden und mich ständig zu versprechen. Ich vergesse, den Wecker zu stellen, und verwechsle Patiententermine. Plötzlich sitzen dann zwei Patienten zur gleichen Zeit im Wartezimmer. Unangenehm, das kann ich Ihnen sagen, muss ich doch einen von beiden wieder wegschicken, und bitte schön welchen?

Man wird schusselig. Fehler schleichen sich ein. Was Sie sonst wie selbstverständlich im Kopf hatten, scheint sich auf Nimmerwiedersehen verflüchtigt zu haben. Den Kollegen geht das zunehmend auf die Nerven. Sie bekommen einen dezenten Hinweis von Ihrem Chef, dann einen weniger dezenten, weil Sie zum zweiten Mal diese wichtige E-Mail nicht beantwortet, nicht weitergeleitet oder gelöscht haben.

Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit lassen in dieser Phase Angst vor Alzheimer aufkommen. Oft fällt etwas herunter, man haut sich ständig irgendwo an. Ein kleiner Verkehrsunfall mit Blechschaden wundert Sie dann schon nicht mehr.

▷ Nervosität, Gereiztheit, Aggression:

Sie werden unleidlich und ungeduldig. Sie fahren leicht aus der Haut, mit Ihnen ist nicht mehr gut Kirschen essen. Das steigert sich mit der Zeit. Zuerst trifft es die Kollegen, irgendwann Patienten, Schüler, Kunden und so weiter, und zuletzt werden auch die Lieben zu Hause nicht mehr verschont. Die wehren sich irgendwann, weil sie wie immer kein Verständnis aufbringen für Ihre Situation. Macht nichts, dann gehen Sie eben auf Ihre Kinder los, die können sich in der Regel nicht wehren. Und

sind wir mal ehrlich, die sind ja auch nie schnell genug, trödeln herum und brauchen ständig Zuwendung, Aufmerksamkeit und Liebe.

Fragt irgendwer, was SIE brauchen?

Ein kleiner Tobsuchtsanfall kann in jedem Fall sehr befreiend sein. Aber der Verlust der Kontrolle wirkt im Nachhinein ausgesprochen beschämend. Sie werden sich furchtbar fühlen! Zumal Sie bestimmt Schuldgefühle haben werden, die sich bereits mittelfristig als sehr nützlich erweisen können, siehe Kapitel III!

► Ungesunder Lebensstil:

Auf erhöhten Zigaretten- und Alkoholkonsum sei hingewiesen oder auf das ungezügelte In-sich-Hineinstopfen von gesättigten Fettsäuren und Einfachzuckern. Das Fitnessstudio darf ab jetzt die Beiträge ohne Gegenleistung einziehen. Die Joggingstrecke ist verwaist.

Diese Disziplinlosigkeiten werden das Bild, das Sie von sich haben, zusätzlich nach unten korrigieren.

Richtig so!

► In der Wahl der Gesprächsthemen werden Menschen in dieser angespannten Situation in der Regel zunehmend eindimensional. Man spricht über den Job, den Stress, die Kollegen, die wenige Zeit, blablabla, sehr langweilig, kann ich Ihnen sagen. Noch hoffen die Anfänger zu diesem Zeitpunkt auf ein offenes Ohr, Unterstützung, gar Lösungen! Aber das legt sich mit der Zeit. Wenn man dranbleibt!

Und darum geht es: DRANBLEIBEN.

Aber wie, wenn Körper, Geist und Seele und sogar die Mitmenschen, die man gernhat, quasi schon langsam mit dem Holzhammer auf uns losgehen? Um uns weiszumachen,

dass wir gestresst sind, am Limit, dass wir mal eine Pause brauchen und einen Gang herunterschalten sollen? Dass wir uns und unser Leben ÄNDERN sollen?

„Gib auf!“, schreien sie alle.

Aber wir geben nicht auf. Wir nicht.

Gerade jetzt, wenn die Anfeindungen zunehmen und dieses Getöse um uns herum entsteht, dann gilt es durchzuhalten. Unser Leben ändern ... Pf ...!

Die haben keine Ahnung. Selbst wenn wir wollten, es ginge ja gar nicht.

Am Limit, pah! Da kennt man uns aber schlecht!

Merke:

Alle sogenannten „Warnsignale“ müssen absolut konsequent ignoriert werden.

Haben Sie das verstanden?

Schenken Sie diesen Anzeichen KEINERLEI Aufmerksamkeit.

Hören Sie NICHT auf Ihren Körper.

Behandeln Sie ihn eher wie ein kleines Kind, das nach Süßigkeiten schreit. Lassen Sie es quengeln, ignorieren Sie es, stellen Sie sich absolut taub.

Noch einmal: Sie dürfen nicht hinhören, nicht hinschauen, nicht hinspüren, nicht einmal hindenken.

Sonst war alles umsonst, und Sie fangen von vorne an.

Stellen Sie sich bitte zur Veranschaulichung diese kleine Szene vor: Sie fahren mit Ihrem Auto auf der Autobahn, und die Tankleuchte beginnt zu blinken.

So, und jetzt zum Mitschreiben: Sie fahren NICHT zu einer Tankstelle.

Stattdessen kleben Sie einen Kaugummi auf die Tankleuchte. Oder ein Pflaster. Irgendwas, damit Sie das Ding nicht mehr blinken sehen.

So einfach ist das. Und doch oft so schwierig, nicht wahr?