

Thomas Bergner

Endlich ausgebrannt!

Die etwas andere Burnout-Prophylaxe



Wissen & Leben
Schattauer

Thomas Bergner

Endlich ausgebrannt!

herausgegeben von Wulf Bertram

Thomas Bergner

Endlich ausgebrannt!

Die etwas andere
Burnout-Prophylaxe

 **Schattauer**

Dr. med. Thomas Bergner

Zeller Straße 56

82067 Zell

www.bergner.cc

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Besonderer Hinweis:

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2013 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: info@schattauer.de

Internet: www.schattauer.de

Printed in Germany

Projektleitung: Dr. rer. nat. Christina Hardt

Lektorat: Birgit Albrecht, Berlin

Umschlagabbildung: Reinhold Henkel, Heidelberg

Satz: am-productions GmbH, Wiesloch

Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-7945-2932-2

Inhalt

1	Unendliche Weiten	1
2	Crisis? What crisis?	5
	Die 6 Stufen einer Krise	12
	Backe, backe Kuchen	15
	No crisis, no life	16
3	Die Stichflamme leidet an Sauerstoffmangel	18
	Bitte nicht ich, bitte nicht jetzt, bitte nicht hier	18
	No eternal flame	19
	Ich leide gern und leise	23
	Das offizielle Etikett	24
	Nehmen ist seliger denn geben	27
	Die Burnout-Revolutzer	31
4	Der Esel in der Gummizelle	33
	Der Esel	33
	Die Gummizelle	35
5	Mit-Gift	41
	Ever look back	41
	Es wird schon nicht so schlimm gewesen sein	42
	Mutterliebe und Vaterstolz	46
	Leiste was, dann biste was	48
	Pech und Schwefel	49
	Das Gute der Kindheit – Kondome fürs Leben	49
6	Wenn der Hammer hängt	53
	Help! I need somebody	53

	Randy, Dein Handy.....	58
	Vorsicht Butter!	59
	Völlig grenzenlos	61
	Es gibt nichts zu tun, fangen Sie schon mal an	65
	Die Fäden in der Hand behalten	65
	Machtlos zufrieden	67
	Wertlos	70
	Wenn das Volle die Fülle verbirgt	71
7	Von der Rolle sein	73
	Rolle rückwärts.....	74
	Den richtigen Stil finden	75
	Ich bin ja so arm dran	79
8	Trotz-Key	84
	Nein, nein und nochmals nein	84
	Der Waschlappentest	86
	Lust auf Frust	88
	Was wahr ist, definiere ich.....	89
	Danke sagen habe ich nicht nötig	90
	Nichts, was mich stolz macht	92
9	Mount Everest in Liliput	96
	Wo die größte Liebe hingehört	97
	Weil Sie es sich wert sind	99
	Niemals jemandem vertrauen, der einem nah ist	101
	Die Universalversicherung	102
	Erschrockenes Glühwürmchen statt Super Trouper.....	104
	Sich selbst Fallen stellen.....	105
	Sie sind wert, was Sie leisten	107
	Selbstwert aufbauen – gemeinsam jammern	108

10	Wenn die Wachtel vom Flug des Adlers träumt	109
	Der Beruf – Ursache allen Übels	115
11	Geht nicht? Gibt's nicht!	117
	Aus Max den Moritz machen	117
	Alle Fünfe grade sein lassen	119
	Ich hab mich noch lieber als mich	122
	Die wirklichen Persönlichkeiten	125
12	Basta.	128
	Wie Sie gestrickt sind	128
	Das Pudelhänomen	131
	Kinderwissen	131
13	Yolo: You only live once	136
	Ich bin mir so fern	136
	Knapp verfehlt ist voll daneben	138
	Glücklich sein aufgrund des Glücks allein	139
	Denke positiv!	140
	Das Leben ist ein Event	142
	Zufriedenheit bedeutet Stillstand	143
14	Hilfe, mein Körper spricht	146
15	Das letzte Hemd hat Taschen	151
	Money und das letzte Hemd	152
	Wie Geld positiv stimmt	153
	Ich muss es haben	155

16	Geschlafen wird am Ende des Monats	158
	Lasst mich in Ruhe!	159
	Mitmenschen korrekt einschätzen	163
	Nur der Wille zählt	165
	Erschöpfung aus Takt-Gefühl	166
	Der Knast	167
	Der Alte Peter	170
17	Wir wissen nicht, wohin. Aber wir kommen gut voran!	171
	Yalla	172
	Was Zeit kostet	173
	Denn es ist nie zu spät für einen neuen Weg	174
	Das kleine Einmaleins	175
	Zeit und Burnout	175
	Achtsamkeit über alles	176
18	Keinsinnmensch	177
	Sinnsouffleur	178
	Überhauptnullundabsolutinkeinerweisewas	179
19	Die Erde ist eine Scheibe und Spinat hat viel Eisen	184
	Symptome behandeln, Lösungen vermeiden	185
	Fast-Food-Psychologie	187
20	Die Wahrheit durch Burnout	191
	Literatur	196



Bisher in der Reihe erschienen:

Michael S. Metzner: Achtsamkeit und Humor

Thomas Bergner: Gefühle

Hans Biedermann: Die Drillinge des Doktor Freud

Valentin Braitenberg: Das Bild der Welt im Kopf

Valentin Braitenberg: Information – der Geist in der Natur

Carsten Bresch: Evolution

Alois Burkhard: Achtsamkeit

Peter Fiedler: Verhaltenstherapie mon amour

Heinz Hilbrecht: Meditation und Gehirn

Reinhart Lempp: Generation 2.0 und die Kinder von morgen

Jürgen G. Meyer: Darwin, Mendel, Lamarck & Co.

Johann Caspar Rüegg: Mind & Body

Johann Caspar Rüegg: Die Herz-Hirn-Connection

Manfred Spitzer: Aufklärung 2.0

Manfred Spitzer: Dopamin & Käsekuchen

Manfred Spitzer: Nichtstun, Flirten, Küssen

Manfred Spitzer: Das (un)soziale Gehirn

Manfred Spitzer und Wulf Bertram:

Hirnforschung für Neu(ro)gierige

Zum Herausgeber von „Wissen & Leben“

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med., geb. in Soest/Westfalen. Studium der Psychologie und Soziologie in Hamburg. War nach einer Vorlesung über Neurophysiologie von der Hirnforschung so fasziniert, dass er spontan zusätzlich ein Medizinstudium begann. Zunächst Klinischer Psychologe im Univ.-Krankenhaus Hamburg-Eppendorf, nach dem Staatsexamen und der Promotion in Medizin psychiatrischer Assistenzarzt in der Provinz Arezzo/Italien und in Kaufbeuren. 1985 Lektor für medizinische Lehrbücher in einem Münchener Fachverlag, ab 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, seit 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Ist überzeugt, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen muss, wenn es effektiv sein soll. Aus dieser Einsicht gründete er 2009 auch die Taschenbuchreihe „Wissen & Leben“, in der wissenschaftlich renommierte Autoren anspruchsvolle Themen auf unterhaltsame Weise präsentieren. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Tiefenpsychologischer Psychotherapie und ist neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut und Coach in eigener Praxis tätig.

1 Unendliche Weiten

Die Psyche. Unendliche Weiten. Wir schreiben den 12. Dezember 2011. Das Abenteuer beginnt: Auf der Bühne erscheint eine nussbraune Schönheit, die offenbar direkt von der Copacabana eingeflogen ist. Ihr brasilianischer Akzent erfreut mein Männerherz und ich denke mir, mit der kann man wirklich nicht ausbrennen, allenfalls durchbrennen. Aber meine Machogedanken werden jäh unterbrochen, als sie alle Zuhörer auffordert, die gerade erst eingenommene, bequeme Sitzposition zu verlassen und aufzustehen. „It’s Zumba-Time!“ Bis zu diesem Moment kenne ich Zumba nicht. Jetzt lerne ich: Das ist *die* Methode gegen Burnout. Geht etwa so: Ein besonders eingängiges Lied brasilianischer oder anderer Herkunft auflegen (vielleicht nicht unbedingt Nossa Nossa, aber es gibt genug auf Zumba „spezialisierte“ CDs), so laut wie möglich. Scheren Sie sich im Moment nicht um Ihre Nachbarn, es geht hier um Wichtigeres. Dann schütteln Sie, was Sie haben, Extremitäten und Hintern beispielsweise, rhythmisch mit der Musik.

So ähnlich macht es im Moment die brasilianische Schönheit, schon wackeln ihre Akren aufs Heftigste. Da meine Akren vorrangig aus einem beachtlichen Rettungsring und Hüftgold bestehen, wackelt es bei mir auch.

Nach wenigen Minuten transpirieren die meisten, die frische Luft verbraucht sich rasant. Ich lasse mich erschöpft auf den Stuhl fallen und denke mir: Von wegen Zumba gegen Burnout. Ich bin jetzt schon erschöpft. An diesem einen Tag werde ich noch vieles erfahren, beispielsweise über die beeindruckenden Erfolge eines Rückentrainings, das alle – ausschließlich männlichen – Führungskräfte eines Unter-

nehmens freiwillig mitmachen und das bewirkt hat, dass keiner von ihnen Burnout bekommen hat.

Je länger ich an diesem Dezembertag die Hinweise höre, was alles gegen Burnout hilft, umso klarer wird mir: Die Welt braucht keine solchen Ratgeber mehr. Man weiß genug zu den wahren Ursachen von und Hilfen gegen das Ausgebranntsein.

Die unendlichen Weiten zeigten sich das nächste Mal am 25. April 2012 auf einer der größten psychotherapeutischen Fortbildungsveranstaltungen, auf der ein Vortrag dargeboten wurde, bei dem es um eine Anleitung zum Burnout ging. Gefühlte 99 % des Vortrags befassten sich mit *der* neuen Methode zum Gewichtabnehmen (in Kurzform: Einen Tag praktisch nichts essen, am anderen, was man will. Früher wurde das FDH genannt, aber natürlich nicht in dieser Abfolge) und danach wusste ich, wer auf diese Weise abnimmt, bekommt Burnout – oder sollte es so verhindert werden? Ich hätte besser aufpassen sollen.

Der Besuch beider Veranstaltungen ließ in mir den Wunsch wachsen, wirklich erfolgreiche Tipps für den Weg *ins* Burnout anzubieten, da mit Zumba, Rückenschule für Manager und gesundem Essverhalten offenbar bereits die wichtigsten Säulen für eine wirksame Burnout-Prävention gefunden sind.

Aber es fehlt ein Buch mit Hinweisen zum effektiven Ausbrennen. Denn kaum jemand will wirklich zu einer Minderheit gehören, die zunehmend an den Rand der Gesellschaft gedrängt wird – zur Minderheit der „normalen“ Menschen, die keinerlei Auffälligkeiten zeigen. Möchten Sie den Weg, auf dem sich unsere Gesellschaft und deren Mitglieder befinden, wirklich nicht mitgehen?

Unvorstellbar. Deshalb liegt nun dieser Ratgeber vor, der Ihnen zeigt, wie Sie besonders effektiv, fast schon ga-

rantiert, ausbrennen. Zugegeben, der Weg mag kein leichter sein, an seinem Ende mag etwas anderes auf Sie warten, als Sie sich vorgestellt haben, aber sollten das schon Gründe sein, dem „Mainstream“ abzuschwören? Denn soviel steht fest: Burnout ist richtig „in“. Das glauben Sie nicht? Hier die Zahlen:

Der aktuelle Fehlzeitenreport des wissenschaftlichen Instituts einer Krankenkasse zeigt (Badura et al. 2012): Die Zahl der psychischen Erkrankungen in Deutschland ist seit 1994 um 120 % gestiegen, die von Burnout sogar um fast 1400 %. Insgesamt sind die Krankheitszeiten jedoch rückläufig: Waren die Berufstätigen in 1994 noch 5,6 % ihrer Arbeitszeit krank, sind es heute nur noch 4,7 %. Seelische Erkrankungen verhalten sich gegen den Trend, sie erleben einen echten Boom, sie sind „in“. Allein die Diagnose Burnout führte 2011 zu insgesamt 2,7 Millionen Fehltagen für die Betriebe und die Gesamtkosten im Jahr 2012 für die Behandlungen aller psychischer Erkrankungen in Deutschland werden auf 92,5 Milliarden Euro geschätzt. Bereits heute scheiden 40 % aller Frührentner wegen seelischer Erkrankungen aus dem Arbeitsleben aus.

Es ist somit dringend nötig, den weniger Versierten in Burnout-Angelegenheiten einen Ratgeber an die Hand zu geben, um nachvollziehbar den sicheren und erfolgversprechenden Weg ins Burnout zu beschreiben. An einer solchen Entwicklung können Sie nun teilhaben. Es wird Ihnen möglich sein, Ihre Energie auf die Maßnahmen zu konzentrieren, welche wirkungsvoll Burnout ermöglichen. Lesen Sie diese Anleitung also als Ideengeber für Ihren *eigenen* Weg, denn kaum etwas ist so individuell wie der eigene Abstieg.

Wenn Sie bereits so ausgebrannt sind, dass Sie keine Anleitung hierfür mehr brauchen, kann Ihnen eines der am weitesten verbreiteten Spiele, Monopoly®, helfen. Wenn Sie

das spielen und eine Gemeinschaftskarte ziehen, dann heißt es in etwa: Gehen Sie in die Klinik, zu einem Therapeuten oder Coach, begeben Sie sich direkt dorthin, gehen Sie über keinen Umweg und ziehen Sie keine Ausflüchte mehr heran.

Aber noch ist es ja nicht so weit.

2 Crisis? What crisis?

Jede persönliche Krise ist von Ihnen selbst gemacht, kein Mensch wird von einer Krise überfallen, allenfalls überrascht – und das spricht genau für das, worum es anfänglich bei einer Krise geht: Um eine Realitätsverken- nung, um unzureichende Wahrhaftigkeit, um Selbst- betrug, eine Täuschung, eine Illusion, in aller Klarheit: um eine Lüge. Diese Lüge kann sowohl ein individuell unpassendes Verhalten sein als auch eine falsche Einstel- lung oder Haltung oder eine falsche Vorstellung von sich selbst.



Eine Krise dient der Wahrheit oder der Wahrhaftigkeit.

Krise bedeutet: Etwas muss anders werden, weil etwas im Argen liegt und trotzdem nicht geändert wird. Nur dann, wenn in Ihnen andere Ideen, Vorstellungen, Ziele, Strömungen herrschen, als Sie wahrnehmen, oder wenn Sie sie wahrnehmen, ihnen aber nicht folgen, kann es zu einer Krise kommen, sie dient damit dem bisher Übersehenen.

Nun stellen Sie sich vor, Sie sitzen morgens am Frühstückstisch und schauen Ihren Partner an. In Ihnen wallt Liebe auf und Sie sagen ihm: „Du, Schatzi, Du bist noch so schön wie vor 25 Jahren.“ Dieses Urteil fällen Sie, weil Sie entweder Ihre Brille nicht aufhaben oder weil Sie eine char- mante Lüge loswerden wollen. Diese Lüge namens Kompliment führt zu keiner Krise. Nun setzen Sie die Brille doch auf, außerdem sind Sie ein Morgenmuffel und Ihr Partner muffelt darüber hinaus. Sie sagen ihm jetzt: „Eigentlich bist Du ziemlich ungepflegt.“ Keine Lüge, dennoch Stunk, im wahrsten Sinne des Wortes. Aber letztlich führt auch die

Wahrheit zu keiner Krise, sofern sie zu nutzen zur üblichen Kommunikation gehört. Allenfalls führt sie zu einem Streit. Nun fällt Ihnen spontan ein, dass Sie gestern Nachmittag ein Schäferstündchen mit einem überaus wohlriechenden Menschen hatten, eben nicht mit Ihrem Partner. Der ist jedoch misstrauisch, fragt Sie, wo Sie gestern Nachmittag waren und Sie lügen ihn an. Diese Lüge wird spätestens bei Wiederholung zu einer Krise führen. Sie merken:

Nur Lügen, die negative Auswirkungen haben oder diese verbergen wollen, führen zu Krisen. Die negativen Auswirkungen kann man als Energieverbrauch des Lügenden beschreiben. Wenn es genug Energie kostet, eine Lüge aufrechtzuerhalten, wird dies in einer Krise enden. Da die außerbewusste Instanz des Selbst es ist, welche den Energieabbau „misst“ und fühlt, wird eine Krise aus dieser Instanz heraus initiiert.

Der Energieverlust kann Jahrzehnte ausgehalten werden – oder auch nur wenige Momente – er ist immer selbstschädigend. Insofern ist eine Krise das Zeichen für ein Abwehr- oder Schutzverhalten des Selbst.



Jede Krise will Energieverluste minimieren.

Hier erkennen Sie einen wirklich zentralen Gewinn einer Krise. Ihre Energieverluste werden vermindert. So erschöpfend sich Überlastungen anfühlen, letztlich dienen sie dazu, die Energie, die noch verfügbar ist oder wiederhergestellt werden kann, zu retten. Deshalb: *Endlich* ausgebrannt!

Das alles offenbart die grundsätzliche Bedeutung einer jeden Krise: Eine persönliche Krise folgt einer offenkundig gewordenen, seelischen Selbstschädigung, deren Existenz man sich anfangs oder auch längere Zeit nicht stellen will.

Wer sich mit der eigenen Täuschung und folgenden Schädigung dauerhaft nicht konfrontieren will oder sie nicht verstehen will (kann), wird eine schwere Krise erleben oder eine, die besonders lange andauert. Krisen bestehen so lange fort, bis Sie deren Bedeutung und Inhalt verstehen. Das bedeutet für Burnout, es wird bestehen bleiben, bis Sie verstehen, worum es dabei tatsächlich geht. Burnout kann immer nur individuell verstanden und gelöst werden und allgemeine Empfehlungen wie eine bestimmte Lebensart können wirken, müssen aber nicht.

Eine Krise verlangt eine Änderung entweder Ihres Verhaltens oder Ihrer Einstellungen, meistens beides. Es geht also um eine Richtungsänderung, die erfolgen soll, weil sie freiwillig nicht erfolgt ist. Wer vor einer Krise vollkommen zufrieden mit seiner Situation war, hat nur nicht richtig hingesehen oder hingehört: Eine Krise beweist quasi eine große innerliche *Unzufriedenheit*, denn ihr Ziel ist, inneren Frieden wiederherzustellen. Diesen muss es einmal gegeben haben, zumindest in längst vergangenen Zeiten. Ansonsten wäre die Krise früher aufgetreten.

Eine Krise sagt somit: Etwas *muss* sich verändern, nur Sie wollen das noch nicht erkennen oder hoffen, drum herumzukommen: nur ein bisschen noch wie bisher, liebes Schicksal. Bitte nicht ich, bitte nicht jetzt.

Eigentlich haben Menschen eine aufbauende und angenehme Kraft für Veränderungen zur Verfügung, das ist ihre Motivation. Mit Motivation tun Änderungen erheblich weniger weh – im Gegenteil, sie machen Spaß und der Weg zu einem neuen Ziel wird mit Lust gegangen. Wer die Motivation nicht aufbringt, muss seinen Willen einsetzen. Und wer den nicht mehr hat, für den kommt die Krise. Letztlich gilt: Krise ersetzt Motivation. Und wenn man genauer hinschaut, muss es lauten:

🔥 Krise folgt auf den Willen und ersetzt fehlende Motivation.

Änderungen, die anstehen und für die Sie nicht motiviert sind, kosten entweder Kraft in Form von Willen oder sie tun weh in Form einer Krise oder beides. Andere Möglichkeiten sind hehre Wunschträume.

Eine Krise wird oftmals dann besonders stark empfunden, wenn zuvor viel Willensarbeit geleistet wurde – nur dass vor einer Krise der Wille fast immer eingesetzt wird, um den alten Zustand, dessen Änderung ansteht, künstlich (gegen die innerlich vorhandenen und notwendigen Bestrebungen) aufrechtzuerhalten. Damit fehlt dann oftmals für die Krise selbst ein wichtiges Regulativ, das Pulver wurde praktisch an falscher Stelle oder zu früh verschossen.

Es ist an der Zeit, zwei menschliche Ebenen anzusprechen. Die eine nennt man das Ich: Ich will das, Ich will das nicht. Ich verlange nach. Ich weigere mich. Ich bin verliebt. Ich freue mich. Das Ich, ein Ausdruck unserer Wünsche und Gedanken. Für das Ich ist es wundervoll, wenn es, auf welcher Bühne auch immer, beklatscht wird, z.B. von der Kleinfamilie ob des gelungenen Kuchens am Wochenende. Neben dem Ich gibt es eine andere Ebene, das Selbst. Selbst will das, Selbst will das nicht? Nein, das passt nicht: Unser Selbst ist der Strippenzieher im Hintergrund, sozusagen die graue Eminenz. Fast immer, wenn es „Selbst“ heißt, bedeutet es: „Ich!“. Selbstwirksamkeit ist die Wirksamkeit des Ich, Selbstverständnis ist das Verständnis für sein Ich, Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die Tatkraft und das Wissen des Ich. Aber das Selbst ist die Instanz, die das Leben ermöglicht, die alle körperlichen Vorgänge steuert, die fast alles Fühlen bildet. Unser Selbst ist erheblich zentraler und von seinen Auswirkungen her bedeutsamer als das Ich, auch, weil das Selbst außerbewusst agiert.


Man kann eine Krise als einen intrapersonalen Konflikt bezeichnen, also als etwas, das in einem selbst für einen Widerspruch steht. In der Kommunikation gilt ein Konflikt als der Wunsch der Wiederherstellung der Einigkeit, der Meinungsgleichheit. Nichts anderes ist tatsächlich die Krise: Sie will zwischen der wirksamen, außerbewussten Instanz des Selbst und den teils bewussten Strukturen, vorrangig durch das repräsentiert, was wir „Ich“ nennen, Einigkeit herstellen. Und so wie bei sprachlichen Konflikten meistens einer die besseren Argumente hat, hat die deutlich erfahrene, weisere Instanz im Menschen, das Selbst, meistens die besseren Argumente.

Eine Krise ist auch eine Form von Wachmacher – das Selbst weckt mit der Krise unser Ich: Das Außerbewusste hatte sich garantiert vielmals und lange vor dem bewussten Beginn der Krise gerührt, nur war der Mensch nicht willens, die zunächst wahrscheinlich zarten Botschaften auch wahrzunehmen. Eine Krise hört auf, wenn eine der zwei Instanzen verzichtet oder sich umorientiert: Unser Ich, dann wurde der Sinn der Krise beachtet und erfüllt, oder unser Selbst, dann sind wir definitiv erschöpft oder depressiv im Sinne der psychischen Erkrankung. Eine Depression oder der Zustand totaler Erschöpfung treten dann auf, wenn das Selbst den Kampf weitgehend aufgegeben hat und die Energiereserven erschöpft sind.

Es macht wenig Sinn, solange zu warten. „Endlich ausgebrannt“ bedeutet nicht, bis zum Schluss zu warten, es bedeutet, sich rechtzeitig den anstehenden Inhalten zu stellen, denn wenn eine Krise gelöst ist, ist man schlauer und sich selbst näher. Eine Krise führt meistens dazu, durch Auseinandersetzungen mit sich, anderen und anstehenden Themen seine Individualität zu formen. Dabei hat eine Krise zwei Gesichter: Einmal will sie eine Botschaft vermitteln

wie „Handle anders“, zum anderen jedoch ist die Krise selbst die Botschaft: „Es geht Dir schlecht, wenn Du Dich weiter missachtest“.

Damit es überhaupt zu einer Krise kommen kann, muss eine Instanz wahrnehmen, dass Änderungen anstehen oder notwendig sind. Wie das Wort notwendig ausdrückt, geht es darum, in einer Not eine Wende zu finden. Eine Krise entsteht immer dann, wenn eine Not besteht. Eine Krise ist nichts weiter als das *Symptom* für eine bereits bestehende Dysbalance, der eine Not innewohnt.

 Jede Krise will eine fehlende Balance wiederherstellen und eine bestehende Not beenden.

Das Scheitern, welches Burnout andeutet oder präsentiert, wird verständlich als schlimm, schrecklich und traurig empfunden. Aber dies ist es auf Dauer nicht: Es ist ein Zeichen für den normalen Weg des Menschen. Wichtig ist zu wissen, vom Leben und von anderen Menschen aufgefangen werden zu können, wenn man es zulässt. Wer jedoch an ersehnten Wundern und unrealistischen Wünschen festhält, verlängert sein Leiden.

Eine Krise ist der Anfang der *Lösung*, sie führt nicht nur dorthin, sondern sie ist Teil davon! Die Krise ist also kein Teil des Problems, sie führt von dort weg und damit kann die Krise selbst nie das Problem sein, so unangenehm sie sich anfühlt. Wer also sein Augenmerk nur auf die Krise richtet, lenkt sich selbst von den Ursachen ab. Deshalb sagte Max Frisch: „Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Eine Krise ist letztlich eine über Millionen Jahre auf der Erde etablierte Methode, um Fortschritte und Lösungen zu