



## **Leidenschaftlich leben ohne auszubrennen - Impulse zur Reflexion** (S. 1/3)

Burnout ist eine tiefgreifende körperliche und emotionale Erschöpfung. Häufig trifft es Menschen, die bis dahin besonders engagiert, leistungsfähig und -bereit waren. Auszubrennen ist ein schleicher Prozess über viele Monate und teilweise Jahre, der oft von Betroffenen unbemerkt verläuft. Nachfolgend findest du die wichtigsten Gedanken des Podcasts in kurzen Stichworten zur Vertiefung und persönlichen Reflexion.

### **Quantitative Ursachen**

- Ich mache insgesamt viel zu viel, habe chronisch zu wenig Zeit - es muss weitergehen.
- Ich lebe dauerhaft über meine Grenzen (das kann auch zu viel des Guten sein).

### **Qualitative Ursachen**

- Ich lebe das „Falsche“ (z.B. passt meine Arbeit eigentlich nicht zur mir).
- Ich lebe im Außen und/oder Innen in latenten oder offenen Konflikten.
- Ich lebe dauerhaft gegen innere Widerstände an.
- Ich sage Ja, wo ich eigentlich Nein meine.

### **Äußere Faktoren**

- Stress, Arbeitssituation, familiäre Situation, Gesundheit, Zeitdruck, soziale Konflikte, Überforderung, Gesundheitsorgen...

### **Innere Faktoren**

- Persönlichkeitsmerkmale und innere Realitäten führen zur Überforderung und machen es schwer oder unmöglich eigene Grenzen zu erkennen und zu respektieren.
- Perfektionismus, Selbstwertprobleme, Sehnsucht nach Anerkennung und Bedeutung, Macht- und Erfolgsstreben, Schwäche abwehren, es allen recht machen wollen...

## **Auswirkungen, Signale und Symptome erkennen**

### **Körper**

- Ich bin häufig müde, erschöpft und muss mich überwinden.
- Ich schlafe schlechter und wenig erholsam.
- Ich habe immer wieder oder dauerhaft körperliche Symptome (Kopfschmerzen, Verspannungen, Ohrgeräusche, Verdauungsprobleme, häufige Infekte...).
- Ich brauche zunehmend viel Kaffee etc., um den Tag zu überstehen.

### **Psyche** (Denken, Fühlen, Wollen)

- Ich erlebe häufig innere Unruhe und kann mich schlecht konzentrieren.
- Ich kann mich nicht mehr entspannen, komme kaum noch zur Ruhe.
- Ich bin dünnhäutig und schneller genervt.
- Mir wird alles zu viel.
- Ich fühle mich unverstanden.
- Ich habe Freude an Dingen verloren, die ich früher gerne gemacht habe.
- Ich fühle mich innerlich leer.
- Ich denke häufig „eigentlich kann ich nicht mehr“, mache dann aber trotzdem irgendwie weiter.
- Ich lenke mich ab und vermeide die notwendigen Schritte (bis hin zu suchtartigem Verhalten).

>>



## **Leidenschaftlich leben ohne auszubrennen - Impulse zur Reflexion** (S. 2/3)

### **Auswirkungen, Signale und Symptome erkennen**

#### **Sozial**

- Ich lebe in destruktiven Beziehungen und Konflikten, die ich nicht klären kann.
- Ich traue mich nicht, anzusprechen, was ist.
- Mich strengen Menschen zunehmend an, am liebsten ziehe ich mich zurück.

#### **Glaube**

- Mein Leben fühlt sich sinnlos an.
- Glaube sagt mir nichts (mehr), ich habe den Kontakt zum Glauben verloren.
- Ich habe Glaubenszweifel und verstehe die Welt nicht mehr.
- Ich muss es Gott beweisen.

### **Lebensbereiche bewusst gestalten**

Leben ist Beziehung - zu unseren Mitmenschen, zu uns selbst, zum Leben und zu Gott. Wo diese Beziehungen brach liegen oder gestört sind, entstehen Spannungen und Konflikte. Wir gestalten unser Leben in folgenden, wesentlichen Bereichen:

- Partnerschaft und Familie
- Arbeit und Engagement
- Freundschaften / soziale Kontakte
- Glaube / Spiritualität
- Körper und Gesundheit
- Individualität und Hobbys

Einzelne Lebensbereiche zu vernachlässigen (z.B. habe ich für Sport und Freunde keine Zeit), ganz auszublenden oder in dauerhaften Konflikten zu leben, verbraucht schleichend unsere Kraft und wir verlieren wichtige Ressourcen! Zur Klärung brauchen wir einen offenen, ehrlichen und respektvollen Dialog im Innen und Außen.

### **Impulse für den inneren und äußeren Dialog**

- Was tue und lasse ich (Bestandsaufnahme)?
- Warum? Was treibt mich an (Motive, Wünsche, Bedürfnisse)?
- Was raubt mir Kraft (Übertreibungen, Widerstände, offene oder vermiedene Konflikte)?
- Was gibt mir Kraft (Quellen, aus denen ich lebe)?
- Woran erkenne ich, dass ich an oder jenseits meiner Grenzen bin?
- Was verhindert, dass ich meine Grenzen respektiere, mich entspanne und ausruhe?
- Was würde sich ändern, wenn ich mit mir selbst umgehen würde, wie mit einem guten Freund?
- Haben die Lebensbereiche einen angemessenen Raum in meinem Leben?
- Was sollte ich tun und lassen (sofort, kurz-, mittel- und langfristig)?
- Wie erleben mich gute Freunde (was raten sie mir)? Wer kann mich unterstützen?
- Bin ich ehrlich mir selbst gegenüber? Kann ich mich und mein Leben anschauen, annehmen und gestalten, wie es jetzt ist?



## Leidenschaftlich leben ohne auszubrennen - Impulse zur Reflexion (S. 3/3)

### Die Polaritäten des Lebens

Unser Leben besteht in „dynamischen Spannungsräumen“: Wachsein *und* Schlafen, Arbeit *und* Ruhe, Anspannung *und* Entspannung, Tun *und* Lassen, Geben *und* Empfangen, Eigenverantwortung *und* Solidarität, Rechte *und* Pflichten ebenso wie Ja *und* Nein. Wo wir eine Seite dauerhaft überbetonen, entstehen Ungleichgewichte und kommt es zu Übertreibungen.

Auch Leidenschaft braucht als „Gegenpol“ die Gelassenheit. Wenn Leidenschaft keine Gelassenheit mehr kennt, wird sie zur Verbissenheit. Ebenso wird Gelassenheit, die keine Leidenschaft mehr kennt zur Gleichgültigkeit. Wer leidenschaftlich leben will, ohne auszubrennen, braucht Gelassenheit.

### Hilfe und Unterstützung

Wenn du bei dir Anzeichen für Erschöpfung und Burnout erkennst, nimm das (und dich) ernst. Sprich mit Menschen deines Vertrauens über deine Themen und Fragen oder nimm professionelle Begleitung, Seelsorge oder psychosoziale Beratung in Anspruch. Scheu dich nicht, auch medizinisch-therapeutische Hilfe zu suchen. Körperliche Beschwerden sollten untersucht werden, um eine organische Erkrankung auszuschließen.

In tiefen Krisen kann die Not so groß werden, dass man den Lebensmut verliert. **Solltest du dich aktuell in einer akuten psychischen Krise befinden**, kannst du:

- zu deinem Arzt gehen oder ihn anrufen,
- Kontakt mit einer Klinik mit psychiatrischer Abteilung aufnehmen,
- Kontakt mit dem ärztlichen (psychiatrischen) Bereitschaftsdienst (bundesweite Tel.: 116 117) aufnehmen,
- bei der Telefonseelsorge anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit in Anspruch nehmen.  
Telefon: 0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222 bzw. [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).

### Empfehlungen

Zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema, hier einige Lektüre-Tipps:

- Burnout kommt nicht nur vom Stress (Dr. med. Mirriam Prieß)
- Die Kraft des Dialogs (Dr. med. Mirriam Prieß)
- Dann ist das wohl psychosomatisch (Dr. med. Alexander Kugelstadt)
- Seminarheft „Stress und Burnout verstehen und bewältigen“ (Dr. med. Samuel Pfeifer)  
kostenfrei unter [https://www.seminare-ps.net/Pub/Sem\\_Details/Stress\\_Burnout\\_Seminarheft.html](https://www.seminare-ps.net/Pub/Sem_Details/Stress_Burnout_Seminarheft.html)