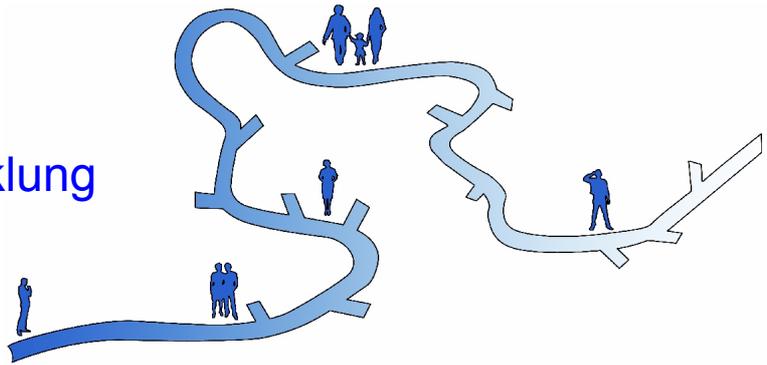


# DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für  
Persönlichkeitsentwicklung  
Lebensberatung und  
Psychotherapie



**GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.**

---

## Rundbrief Nr. 10, im August 2017

### **Inhalt:**

„Warme Worte“ .....	2
„Die Kunst des Wartens – muss ich auch immer wieder lernen“.....	3
„Burn-Out, Krise ohne Hoffnung oder dankbare Chance?“ .....	7
Termine .....	16

### LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,  
Lebensberatung und Psychotherapie

Winfried Wershofen  
Klemens-Hofbauer-Straße 37  
53117 Bonn  
Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de)  
[www.praxis-lebenswege.de](http://www.praxis-lebenswege.de)  
[www.burn-out-beratung.de](http://www.burn-out-beratung.de)  
[www.lebenswege-blog.de](http://www.lebenswege-blog.de)



## Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute den zehnten Rundbrief der Praxis Lebenswege.

Alte Rundbriefe kann ich Ihnen auf Wunsch gerne noch (einmal) zumailen oder Sie können Sie hier von meinem Blog downloaden. [Rundbriefe](#)

- Heute gibt es zum einen das Thema „ **Die Kunst des Wartens – muss ich auch immer wieder lernen**“. Wie gehe ich mit Situationen um, in denen es nicht so läuft, wie ich möchte und ich auf andere Menschen oder Ereignisse warten muss.
- Zum anderen um das Thema „**Burn-Out, Krise ohne Hoffnung oder dankbare Chance?**“ Burn-Out ist ja seit Jahren in aller Munde und dennoch scheint die Zahl der Betroffenen nicht nachzulassen.

Dazu wieder die **Veranstaltungs-Hinweise**.

- Sie möchten den Newsletter **abbestellen** oder sind versehentlich in den Verteiler gerutscht? Bitte eine E-Mail an [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de) mit „Nein“ oder „Bitte Löschen“ im Betreff oder Text und ich nehme Sie sofort aus meinem Verteiler.
- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann senden Sie mir bitte die Mail-Adresse Ihres/r Freundes/in oder Kollegen/in und ich werde ihn oder sie in meinen Verteiler aufnehmen.
- Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung ebenfalls unter [info@praxis-lebenswege.de](mailto:info@praxis-lebenswege.de).

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen. Oder Sie schreiben am besten Ihren Kommentar in meinen Blog <http://www.lebenswege-blog.de>

**Die aufgeführten Links sind mit „Strg-Taste halten und auf den Link klicken“ zu öffnen.**

Für heute verbleibe ich wieder mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch gute Energien für jeden Tag des Lebens!

*Winfried Wershofen*

## **Die Kunst des Wartens – muss ich auch immer wieder lernen**

Neulich hatte ich mich mit einem Freund zu einer Wanderung in der Eifel verabredet. Vom Bonner Bahnhof wollten wir mit dem Zug starten und nach der Wanderung von einem anderen Bahnhof wieder zurückfahren.

Und ich musste einige Zeit auf meinen Freund warten.



**Ich hasse warten.** Ich versuche selbst immer pünktlich zu sein und mag es nicht, mich zu verspäten... Es mag ja Unterschiede geben, ob es um den Abflug eines Charterfliegers geht oder „nur“ um einen gemeinsamen Museumsbesuch.

Aber er kommt nicht... Minuten vergehen. Der Abfahrtstermin für unseren Zug rückt näher. Von ihm keine Spur. Ich spüre meinen Ärger aufsteigen. Gedanken kommen hoch wie, „wären wir doch besser mit dem Auto angereist“. „Wann kommt denn der nächste Zug?“ „Ob er bis dahin wohl da ist...“ Auf dem Handy ist er nicht zu erreichen. Und so weiter...

Der von meinem Vater von klein auf „ererbte“ Jähzorn beginnt sich langsam mit einem ersten Ärger zu zeigen.

**Bis ich mich erinnere, mich doch in solchen Situationen nicht mehr aufregen zu wollen!**

Habe ich damit doch bislang in meiner Familie schon viel unschöne Szenen herbeigeführt.  
Und mich manches Mal hinterher über mich selbst geärgert.

Und obwohl das scheinbar wie angeboren zu mir gehört, soll ich jetzt aufhören, mich zu ärgern? Warum denn, verdammt nochmal?

### **WEIL ES NICHTS BRINGT!**

Die Situation ändert es nicht, den Freund beamt es nicht herbei wie bei Star Treck und ich belaste nur unnötig mein Nervensystem, in dem ich meinen Sympathicus-Nerv auf Touren halte, anstatt entspannt und gelassen mit so einer Situation umzugehen. Als Trainer für verschiedene Entspannungsverfahren dürfte mir das ja wohl gelingen, oder?!

Ich wäre darüber hinaus auch in einem recht unleidlichen Zustand, wenn er mit Verspätung kommt und ... es gibt ja vielleicht einen guten Grund dafür.

Hoffentlich ist ihm – oder in seiner Familie – nichts passiert ...

Und nach und nach beruhige ich mich, achte nur auf meinen Atem, lasse ihn immer langsamer ein- und ausfließen, verbinde mich vor meinem inneren Auge mit eingeübten Wohlfüllorten.



Meinem Freund kann ich dann immer noch meinen Ärger mitteilen, WENN er da ist. Ärger lässt sich ja auch bei Bedarf wieder „hoch holen“. Falls ich das dann überhaupt noch will.

**Oder ich sollte irgendwann die Realität anzuerkennen und nicht weiter warten, sondern gehen.**

Vielleicht alleine zu der geplanten Wanderung aufbrechen. Einen Tag alleine im Wald, das würde mir gut tun.

**Die Kunst beim Warten besteht darin, den Fokus von der Person oder dem Ereignis, auf die oder das man wartet, auf etwas anderes zu legen. Sich also unabhängig(er) zu machen.**

Und während ich immer mehr zur Ruhe komme, merke ich, was es auf einem Bahnhof **alles zu entdecken gibt**. Hier und jetzt im Augenblick.

- Die Tauben, die trotz der vielen Hindernisse unterm Hallendach, die sie vom Verweilen und Bahnhof-voll-kacken abhalten sollen, immer noch ein Plätzchen für sich finden.
- Die Mutter, die liebevoll ihrem Kind die Wartezeit überbrücken hilft und ihm aus einem Bilderbuch vorliest.
- Das Ein- und Aussteigen der Reisenden am Gleis gegenüber. Immer wieder sehe ich Müttern mit Kinderwagen, denen umgehend geholfen wird, den Wagen in oder aus dem Zug hinein oder heraus zu tragen.
- Oder ein Schaffner, der geduldig und mit fortwährender guten Laune den vielen Reisenden ihre Fragen beantwortet.
- Und ich schweife ab und erinnere mich daran, dass ich während der ersten Semester meines Soziologie-Studiums in Bonn in den 70er Jahren genau auf diesem Gleis, der englischen Queen Elisabeth zugewinkt habe, die auf Gleis 1 in ihren Sonderzug gestiegen war. Dann ging sie auf der von der Prominenz auf dem Gleis abgewandten Seite des Waggons zu ihrem Abteil und dabei trafen sich unsere Blicke.

Langsam **versöhne ich mich mit „Zwangs“pause, mit dem „Zwangs“warten**. Wirft es mich doch auch immer auf mich selbst zurück. Und gibt mir die einfache Wahl, sich – wie all die Jahre zu vor- aufzuregen oder das **Beste, aus der Situation zu machen**.

Und dann steht er unvermittelt vor mir. Und kann erklären, warum er zu spät ist und ich ihn auch nicht auf dem Handy erreicht habe. Er hatte sein Handy am Abend zuvor bei Freunden liegen lassen. Morgens hatte er dann länger zu Hause danach gesucht und konnte erst beruhigt aufbrechen, als er es bei den Freunden sicher aufgehoben wusste. Im alten abgelegten Notfall-Handy mit der PrePaid-Karte, das er jetzt bei sich hatte, war meine neue Handynummer nicht gespeichert. Welch einfache Erklärung.

Die 1. Runde im Einkehrhaus würde er gerne für mein langes Warten übernehmen.

Was lehrt uns das? **Dinge gehen schief im Leben, immer wieder. Eine perfekte Welt oder Fehler oder Missgeschicke gibt's nicht.**

Wie ich damit umgehe, habe ich alleine in der Hand. Gelassen oder wie ein „HB-Männchen in die Luft gehen“. Das bringt nur nichts.

Vielleicht nutze ich die **Chance** darin zu sehen, wo meine Wunsch nach Fehlerlosigkeit herkommt oder meine Ungeduld.

Und warum ich manchmal auf solche Situationen so schnell mit – manchmal heftigen – ärgerlichen Reaktionen reagiere? Beruflich passiert mir das nie, da bin ich ganz in meiner Rolle! Es geht also.

**Es lohnt, aus diesen Situationen zu lernen und in Zukunft gelassener zu reagieren.**

Denn, es ist ja niemand gestorben, geschieden oder auch nur ein wenig krank. In ein paar Wochen ist der Vorfall längst vergessen. Der nächste Zug in die Eifel kam dann 30 Minuten später und nahm uns mit. **Es wurde dann noch ein richtig schöner Tag im Wald.**



- Wie gehen sie mit solchen Missgeschicken um?
- Regen Sie sich „auch“ gerne auf?
- Oder haben Sie schon buddhistische Gelassenheit in solchen Situationen entwickelt? Oder immer einen schöne Zen-Übung zur Hand?
- Wie beschäftigen Sie sich, wenn Sie unerwartet warten müssen?
- Ist es anders, wenn es nur 15 Minuten sind oder 2 Stunden? Zum Beispiel in der Einöde den Anschlusszug verpasst.

- Oder wegen immer-wieder-zu-spät-kommen nur noch den unattraktivsten Sitz im Kino/Theater/Zirkus erwischt?

Wie immer freue ich mich auf Ihre und eure Rückmeldungen.

-----  
Fotos: Uhr: Gellinger/pixabay, Wasserfall: SpencerWing/pixabay, Waldweg: slightly\_different/pixabay

## ***Burn-Out, Krise ohne Hoffnung oder dankbare Chance?***

Ich beende in diesen Tagen gerade die achte Ausbildung zum/zur Burn-Out-BeraterIn, die ich seit Jahren in Kooperation mit einer Heilpraktikerschule anbiete. Anstoß, hier im Blog über das Thema zu schreiben.

Burn-Out ist seit einigen Jahren in aller Munde. Stern, Spiegel, Zeit; Fernsehen, Radio und das Internet berichteten in den vergangenen Jahren immer wieder ausführlich vom verstärkten Auftauchen dieses Erschöpfungszustandes, es scheint die neue Volkskrankheit Nr. 1 zu sein.



Lange Zeit seit der Einführung des Begriffes durch den amerikanischen **Arzt Herbert J. Freudenberger im Jahr 1974** galt Burn-Out als ein Phänomen, das nur in bestimmten sozialen Berufsgruppen wie Ärzten und Pflegekräften oder bei Managern auftaucht.

Doch mittlerweile zeigt sich; es gibt zwar eine Häufung bei bestimmten Berufsgruppen, **aber es kann im Grunde jeden treffen**: Prominente wie den wie den Skispringer Sven Hannawald, den Sänger des Popduos Rosenstolz Peter Plate und die Politikerin und Professorin Miriam Meckel, den Fußballtrainer Ralf Ranknick und auch eine/n Selbständige/n, einen unbekanntem Büroboten am Ende der beruflichen Hierarchie und die Hausfrau oder Mutter von nebenan.

Die Symptom-Liste erfasst weit über hundert Ausprägungen und bis heute ist Burn-Out nicht einfach zu diagnostizieren.

Zu den Symptome gehören unter anderen:

- **Leere im Kopf (Blackout), Denkblockaden, Gedankenkreisel, Konzentrationsstörungen**
- **Panik, Ärger und Wut, erhöhte Aggressionsbereitschaft, Angstgefühle, Unzufriedenheit Unausgeglichenheit**
- **Flaues Gefühl im Magen, Tränen, weiche Knie, Engegefühle in der Brust, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden**
- **Spannungskopfschmerz, Rücken-, Kopfschmerzen, Faustballen, allgemeine Verspanntheit leichte Ermüdbarkeit, Entspannungsunfähigkeit**

Wichtig erscheinen mir die **drei folgenden Kernsymptome**, die sich im Endzustand des Burn-Outs bei den meisten Betroffenen beobachten lassen:

1. **Zum einen eine große Erschöpfung auf der körperlichen und psychischen Ebene, eine große Müdigkeit und ein grundlegendes Gefühl der Überforderung.**
2. **Als zweites zeigt sich ein ausgeprägtes Gefühl, nicht mehr leistungsfähig zu sein. Kleinigkeiten, die früher locker von der Hand gingen, kosten heute enorme Anstrengungen. Es scheint, man/frau können den beruflichen Anforderungen einfach nicht mehr gerecht werden. Auch immer größerer Einsatz bringt nicht mehr die gewünschten Ergebnisse.**
3. **Drittens wird oft gegenüber Kunden, MitarbeiterInnen oder der Arbeit allgemein wie auch gegenüber Familienmitgliedern eine immer größere Distanz aufgebaut. Viele Reaktionen tendieren in Richtung Zynismus, Kälte oder Desinteresse**

Diese genannten Erscheinungen sind das Ergebnis eines längeren und oft schleichenden Prozesses der Überforderung und Selbstentfremdung und treten **nicht** plötzlich über Nacht auf.

Allerdings kann „**wie über Nacht**“ der Punkt erreicht sein, an dem am Ende des Weges einfach nichts mehr geht. Eine tiefgehende Verletzung bei einem privaten Treffen oder die ausbleibende Beförderung trotz aller Anstrengung können dann zum Zusammenbruch führen.

Schlaflosigkeit, Gefühlsarmut, Zynismus, Gereiztheit, Arbeitsunfähigkeit deuten auf den Tiefpunkt der Krise hin. Der/die Betroffene fühlt sich wie in einer Falle ohne Ausweg. Burn-Out endet oft in Depressionen unterschiedlicher Schwere und tragischerweise auch immer wieder mit Suizidgedanken bis zum Suizid. Am Ende sind Depression und Burn-Out kaum voneinander zu unterscheiden.

Wichtig ist: ein ausgeprägtes Burn-Out lässt sich nicht wie eine Grippe innerhalb einer Woche kurieren. Dann hilft oft nur noch eine Auszeit, eine Kur und/oder ein Krankenhausaufenthalt in einer speziellen psychosomatischen oder psychiatrischen Klinik, danach ist auch eine berufliche/persönliche Neuorientierung innerhalb der alten Beschäftigung oder sogar ein Stellenwechsel notwendig.

## **Zur Entstehung**

Burn-Out kann sich oft durch ungünstige Arbeitsbedingungen (Lärm, unfähige Vorgesetzte, zu viel Arbeit,...) entwickeln. Der österreichische Burn-Out-Fachmann und Psychiater [Dr. Günther Posnigg](#) fasst die ungünstigen Bedingungen mit 7 Faktoren zusammen:

- 1. Starkes emotionales Engagement**
- 2. Einzelkämpfertum, wenig Teamwork, starke Konkurrenz**
- 3. Wenig Erfolgserlebnisse – wenig Wertschätzung**
- 4. Erleben von Ungerechtigkeit**
- 5. Hoher Leistungsdruck, hohe Arbeitslast, hohe Anforderungen**
- 6. Fehlen von Fairness, Respekt, Gerechtigkeit**
- 7. Wenig Veränderungs- und/oder Kontrollmöglichkeiten, Monotonie der Arbeit**

Ich bewerte die vier ungeraden Faktoren als die wichtigsten, also Nr. 1, 3, 5 und 7. Wenn nur diese 4 Faktoren geballt zusammen kommen, steigt die arbeitsbedingte Burn-Out-Gefährdung deutlich.

**Aber die Arbeitsbedingungen sind meines Erachtens nicht der wichtigste Faktor für einen Burn-Out.** Und auch nicht viel Arbeit an sich. Viele Selbständige oder Führungskräfte

te können 12 Stunden täglich selbstbestimmt und gestaltend im [Flow](#) arbeiten, ohne auszubrennen.

Vielmehr kommen meines Erachtens hier die persönlichen Faktoren wie Einstellungen und Verhaltensweisen besonders zum Tragen. Denn nicht jede/r reagiert auf Stress auf der Arbeit mit einem Burn-Out. Und eine Burn-Out-Entwicklung hängt ganz deutlich und unabdingbar von der jeweiligen Situation und den betroffenen Personen ab.

### **Verallgemeinerungen sind hier kaum möglich.**

Es kann sein, dass Sie unter schlechten Arbeitsbedingungen leiden oder **für Ihren Vorgesetzten Weihnachten öfters dran ist als eine ernst gemeinte Anerkennung Ihrer Arbeit**. Aber wie Sie mit diesem Umstand umgehen, haben Sie selbst ganz alleine in der Hand.

Im Bereich der persönlichen Faktoren sind Sie am ehesten handlungsfähig und können sich gut wappnen gegen nicht-optimale oder auch sehr anstrengende Arbeitsverhältnisse.

Zum Beispiel, sich Ihre **inneren Antreiber** wie „Sei perfekt“, „mach schnell“ oder „Mach es allen recht“ genau anzuschauen. Denken sie zum Beispiel beim Thema Perfektionismus an das [Pareto-Prinzip](#) (auch 80 :20 Regel genannt).

**80% der Leistung schaffen Sie oft schon mit 20% Energieeinsatz.** Für die fehlenden 20% brauchen Sie noch mal 80% an Energie. Das ist zwar nur eine Richtschnur. Aber oft will der Chef nur eine Skizze mit ersten Ideen für ein neues Projekt, um daran weiter zu denken und keine „Doktorarbeit“, für deren Erstellung alle andere Arbeit ruhen muss.

So hat mir der „Stress-Papst“ Prof. Gerd Kaluza in einer Weiterbildung in seine [Instituts](#) in Marburg berichtet, dass viele Vorgesetzten in seinen Seminaren beklagen, dass die Mitarbeitenden mit ihre über-ausgereiften Entwürfen **„den Betrieb total aufhalten“**. Und wenn der Bericht dann endlich kommt, hat die betriebliche Entwicklung ihn schon wieder überflüssig gemacht, weil zu spät.

**Oder jemand versucht eine Sache perfekt zu machen, die einfach nicht perfekt zu erledigen ist und er oder sie sieht es nicht (ein).**

Und Sie können Ihre – so oft bemühte – **Work-Life-Balance** in Ihrem Sinne und zu Ihrem Wohl austarieren. Zeit für Familie, Freunde, Hobbys und Sport und Erholung fest einplanen.

Wenn sie zum Beispiel einen **„heiligen Termin“** wie Ihren Lauftreff oder den regelmäßigen Treff mit Freunden wegen Arbeitstermine immer öfters zur Disposition stellen, ist das ein schon ernstzunehmendes Alarmzeichen.

Geht das jetzt nur befristet wegen der Einführung eines neuen Produktes oder wegen Neu-Strukturierung der Abteilung so? Oder wird der neue Termin jetzt für Monate oder Jahre anfallen?

## „Burn-Out, bedauernswerte Krise oder wichtige Chance?“

Ich habe diesen Blog-Beitrag mit der Frage „Burn-Out, bedauernswerte Krise oder wichtige Chance?“ überschrieben. Nach langjähriger Erfahrung in Seminaren, Supervision, Beratungen und Coachings zum Thema steht zu Beginn naturgemäß das Gefühl der Krise. Es bricht „etwas“ zusammen, die Kontrolle geht verloren, Zukunftspläne lösen sich auf, Existenzängste tauchen auf.

**Danach beginnt ein langer und oft sehr mühsamer Weg des Abschiednehmens, der Neuorientierung und Veränderung, von Trauer zu langsam keimender Zuversicht.**

Nach einem gehörigem Abstand von einigen Monaten oder auch Jahren ändert sich für viele der Blick. Dann gibt es oft ein **Gefühl von Dankbarkeit, Versöhnung mit dem Geschehen, Zuversicht und Stolz über den absolvierten Weg aus der Krise.**

**Da wird der erlebte Burn-Out rückwirkend bewertet, als ...**

- ein Appell, endlich loszulassen und andere Wege zu gehen
- ein Gefährte, der half, festgefahrene und ungesunde Muster zu verlassen
- das schmerzhaftes Eingeständnis, den Kontakt mit den eigenen Gefühlen von Überforderung, Hilflosigkeit oder Übermüdung verloren zu haben
- die Erlaubnis, aus dem Hamsterrad auszusteigen
- ein Ereignis, das wohl unabwendbar kommen musste
- die erzwungene Chance, die Zukunft anderes zu gestalten

Leider hält das nicht für alle. **Die Rückfallquote ist beträchtlich. Im Internet finden Sie ja nach Berufsgruppe Zahlen von 60 – 70 %.** Das lässt sich wohl auch schwer eindeutig messen.

Da wurde von den Betroffenen vielleicht zu früh wieder mit vollem Tempo losgelegt, die neu geschärften Frühwarnsysteme waren noch nicht ausreichend etabliert oder Klinikaufenthalt und/oder Beratung haben den tiefen Kern der zugrunde liegenden persönlichen Dynamik nicht erkannt und befriedigend bearbeiten können.

Oder die Betroffenen haben sich gegen eine tiefer gehende Arbeit an ihrer Persönlichkeit und an ihren Verhaltensweisen und Einstellungen gesperrt. **Und wichtig: das alte berufli-**

**che und familiäre Umfeld ist oft genauso wie zuvor.** Da braucht es einen starke, innere Festigkeit, dagegen zu halten und jetzt vieles anders und vor allem gesünder zu machen als vor dem Zusammenbruch.

So wie der Alkoholabhängige lebenslang gefährdet ist, scheint mir auch eine Burn-Out-Persönlichkeit –so schwer der Begriff auch zu definieren ist- immer gefährdet, sich erneut zu überfordern.

## Chancen der Prävention

Es ist schwer, eine für Sie alle passende To-Do-Liste zu basteln. Zwei Teilnehmerinnen einer vergangenen Ausbildung haben Ihre wichtigsten Punkte aufgeschrieben und ich hatte sie in einem [Gastbeitrag](#) veröffentlicht. Da sind für sie vielleicht wichtige Anregungen dabei.

Aber einige Schneisen möchte ich selbst in das Thema Prävention schlagen:

- Testen Sie sich bitte selbst: Wenn Sie nach drei Wochen Urlaub wieder zur Arbeit kommen mit dem Gefühl, „ich habe mich überhaupt nicht erholt“ und alleine die Gedanken an die Arbeit bereiten Ihnen körperliche und seelische Beschwerden, dann ist das ein sicheres **erstes Anzeichen für eine Burn-Out-Gefährdung** und dringender Handlungsbedarf.
- Überprüfen Sie doch einmal, ob Sie im Bereich der **Abgrenzung und des Nein-Sagens optimal aufgestellt sind**. Viele, die in einen Burn-Out gerutscht sind, haben da nämlich vorher deutliche Defizite gehabt. Aus falsch verstandener Kollegialität immer den KollegInnen Arbeit abgenommen ohne das das erwidert oder gewürdigt wurde. Mein Kollege Roland Kopp-Wichmann nennt dieses Verhalten die [Networkingfalle](#).
- **Gehen Sie mit Ihrer Energie fürsorglich um?** Sie haben nur eine bestimmtes Maß zu Verfügung, dass sich nach Anstrengung wieder auffüllen muss. D.h. mehrere kleine Pausen im Arbeitsalltag, feste heilige Termine, um unter der Woche und/oder am Wochenende abschalten zu können. Einen zusammenhängenden Urlaub von zwei, besser drei Wochen im Jahr ohne Diensthandy und permanentes Denken an die gerade verlassene Arbeit. **Auch der stärkste Körper und der robusteste Geist sind irgendwann einmal „überzogen“ und schalten dann ab in die Krise.** Weil sie sich nicht wie ein Maschine funktionieren und sich auch nicht so behandeln lassen.

## Burn-Out ist vereinfacht das Ergebnis von zu viel Geben und zu wenig Zurück-erhalten!

- Erlernen Sie gründlich eine **Entspannungsmethode**, die Sie regelmäßig anwenden, um Ihre alltägliche Belastung und vor allem Ihre (besonders schädigenden) Stressspitzen zu regulieren. Beschäftigen Sie sich mit Yoga, Meditation oder Achtsamkeitsübungen, um sich immer wieder zu vergewissern, dass Sie noch Ihre Situation beherrschen und nicht umgekehrt. Mehrfach die Woche wie mit dem Fahrstuhl tief in die Entspannung „fahren“.



- Haben Sie Ihre **inneren Antreiber im Griff** („mach schnell“, „sei perfekt“) oder bestimmen diese Ihr Verhalten? Denken Sie bei der Gefahr zum Perfektionismus an die Natur. Schauen Sie sich um, dort ist auch nicht alles perfekt . Bäume wachsen schief oder die Hälfte der Menschen hat so schlechte Augen, dass sie eine Brille tragen müssen, usw.. Warum also etwas nicht auch mal „nur“ ausreichend und gut genug und nicht wie bisher vorbildlich abliefern?
- Bleiben Sie in **gutem Kontakt mit Ihrer Familie und guten Freuden**, die Ihnen ehrlich rückmelden, wenn Sie auf dem Weg sind, sich unerreichbar in Ihre Arbeit „einzugraben“. Auch das ist eine Erfahrung vieler Betroffener oder meiner KlientInnen, dass „irgendwann keiner mehr da war, um mir auf die Füße zu treten oder mich in meinem Abwärtsstrudel auch nicht mehr erreichen konnte. Ich selbst war viel zu nah dran, um meinen Abstieg in den Burn-Out zu erkennen.“
- Gehen Sie in sich, was Sie aus Ihrem Verdienst und einen normalen Maß an Lob, Anerkennung und Kollegialität auf und in Ihrer Arbeit noch alles suchen.

Es können auch oft **unbewusste Motive** für Ihre Arbeitshaltung zum Tragen kom-

men, die sich auf der Arbeit aber nicht befriedigen lassen:

- Endlich die Anerkennung eines Elternteils für den eigenen Lebensweg oder die vielleicht viel diskutierte Berufsentscheidung zu bekommen.
- Eine alte tiefe Verletzung aus Kindertagen heilen zu wollen .
- Zum meinen, „Nur wer genug Leistung bringt, ist liebenswert“ kann ein ungesundes Motiv sein.
- Sich unersetzlich zu arbeiten, um mit der erhaltenen Anerkennung die eigene Leere zu übertünchen.
- Als „liebes, fleißiges und anständiges Kind“ endlich gesehen und akzeptiert zu werden.
- Es den Eltern, Geschwistern oder alten Klassenkameraden „endlich mal richtig zu zeigen, was in einem steckt.“

Sie werden vielleicht sagen: „**Was für ein Unsinn, ich doch nicht. Das ist doch esoterisches Gedöns**“.

Dann bleibt die Frage, wenn Sie sich permanent überlastet und burn-out-gefährdet fühlen, warum Sie freiwillig so selbstschädigend weiter machen. Und nicht sofort die Notbremse ziehen und in allen wichtigen Bereichen Verbesserungen anstreben.

Oder warum all die absolvierten Selbst- und Zeitmanagement-Seminare nicht den gewünschten Erfolg bringen und die Inhalte auch bald wieder aus Ihrem Gedächtnis verschwunden sind...

**Ein Hamsterrad kann ja von innen durchaus wie eine Karriereleiter aussehen.** Ist es aber meistens nicht.

- Welche Erfahrungen haben Sie vielleicht schon mit dem Thema Burn-Out gemacht?
- War das eine Chance für Sie oder doch mehr nur eine unerwünschte Störung?
- Kennen Sie Kolleginnen und Kollegen, die Sie als burn-out-gefährdet einschätzen?
- Wie entspannen Sie alltäglich? Haben Sie noch einen „Geheimtipp“ für uns?
- Wie sieht Ihre Work-Life-Balance aus?
- Wenn Sie schon mal am Burn-Out „geschnuppert“ haben sollten, was hat Ihnen damals geholfen?

Wie immer freue ich mich über Ihre Rückmeldungen, über Kritik und Diskussion.

---

Fotos: Fotolia/Kaspars Grinvalds, Winfried Wershofen

# Veranstaltungen September - Dezember '17



## Entspannungskurse, Seminare, Ausbildungen in Bonn 2017

### *Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene*

- Kurs E 1
- Montagabend, ab 9. Oktober 2017, 17.45 – 19.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten je 115.- €

### *Autogenes Training Vertiefungskurs*

- Kurs V 1
- Mittwochabend, ab 11. Oktober 2017, 20.00 – 21.15 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 115.- €

### *Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)*

- Kurs K 1
- Montagnachmittag, 9. Oktober 2017, 16.30 – 17.30 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 115.- €

### *Gelassen und sicher im Stress*

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

- Kurs G + S 1
- Mittwochabend, 11. Oktober 2017, 17.45 – 19.45 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 165.- €
- Kurs G + S 2
- Donnerstag, 28. September 2017, 9.00 – 18.00 Uhr
- Freitag, 29. September 2017, 9.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 195.- €

**Meine Kurse (Grundkurse AT/PM für Erwachsene und Kinder, Gelassen und sicher im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der Teilnahmegebühren (bei Kindern bis zu 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.**

Sie können auch über das Gesundheitsticket Ihre Arbeitgebers mit mir abrechnen:



---

## Ausbildungen Seminarleiterschein zum/zur KursleiterIn im Autogenen Training (Grundstufe und Mittel-/Oberstufe)

Ich biete in meiner Praxis in Bonn Ausbildungen zum/zur KursleiterIn im **Autogenen Training Grundstufe (36 Ustd) und für die Mittel-/Oberstufe (20 Ustd)** an. Der Seminarleiterschein für die Grundstufe gilt als Nachweis zur Bezuschussung durch die Krankenkassen, wenn Sie auch einen anerkannten Grundberuf haben.

Die nächsten Termine für den **AT-Grundkurs-Kursleiterschein** sind

- Dienstag/Mittwoch der 21./22. November und Mittwoch/Donnerstag, der 10./11. Januar 2018, jeweils 10.00- 18.00 Uhr (1. Tag) und 9.30 – 17.00 Uhr (2. Tag). (36 Ustd)

Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten: 450.- €

Der nächste Ausbildungskurs für den **AT-Mittel- und Oberstufe-Kursleiterschein** ist am

- Donnerstag/Freitag 21./22. September 2017, 10.00- 19.00 Uhr (Do) und 9.30 – 18.00 Uhr (Fr.). (20 Ustd)

Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten: 270.- €

Unterkünfte im Umkreis kann ich Ihnen nennen.

**Wenn Sie an den Terminen nicht können, sprechen Sie mich bitte an, ich sammle die Anmeldungen und plane dann mit Ihnen neue Termine.**

---

### **„Abgrenzen – Begrenzen – Sich öffnen (“Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen”)**

Wir brauchen dringend in unserem Leben die Kompetenz, klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufzubauen. Sich angemessen abgrenzen können, bedeutet auch, immer wieder zu sich selbst zu finden. Selbsterfahrungsseminar sowohl für unser Privat- und Familienleben, wie auch unsere Arbeit in sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern.

- Donnerstag, 19. Oktober 2017, 9.30 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg.
- Kosten 115.- €

## ***Oh mein Papa - Seminar zum eigenen Vater für erwachsene Kinder***

Ob wir es annehmen wollen oder nicht, unser Vater beschäftigt uns lange Zeit in unserem Leben und bestimmt dieses auch mit. Unser Umgang mit anderen Menschen, unser Umgang mit Macht, Recht und Gesetzen oder unsere „Standfestigkeit“ in der Welt ist durch die Zeit in der Kindheit mit unserem Vater (mit-)bestimmt.

Auch wenn er vielleicht früher nicht oder nur wenig da war, ist der Wunsch nach ihm und nach seiner Anerkennung für fast alle Menschen ein Thema, das uns lange im Leben bewusst und unbewusst beschäftigt.

**In diesem Seminar biete ich an, sich mit dem eigenen Vater auseinanderzusetzen, egal ob er noch lebt oder bereits verstorben ist, oder ob der Kontakt gut ist oder im Streit abgebrochen wurde.**

- Folgende Themen möchte ich bearbeiten:
  - Was habe ich geliebt an ihm, wofür habe ich ihn (kurz oder länger) gehasst?
  - Was hat er mir mit in mein Leben gegeben, was hätte ich mir von ihm gewünscht?
  - Wo hätte er anders sein, anders reagieren sollen?
  - Wie möchte ich heute – wenn das noch geht – den Kontakt zu ihm gestalten?
  - Was möchte ich ihm noch mitteilen?
  - Wie taucht er heute noch bewusst oder unbewusst in meinem Leben auf?
  - Was ist sein Vermächtnis am mich? Was lebt in mir weiter?
- Freitag, 6. Oktober 17.00 – 21.30 Uhr, Samstag, 7. Oktober 2017, 10.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 155.- €

## **Intensivtag Entspannung**

- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken ein wie Autogenes Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Mentalen Übungen, Fantasiereisen, Klangreisen, Reise zum Wohlfühlort. Infos zu Stress.
- Samstag, den 14. Oktober 2017, 10.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 95.- €

---

## **Ausbildungen und Seminare außerhalb von Bonn 2017**

### ***Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn***

In Kooperation mit Paracelsus Heilpraktikerschulen. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder auf den Link unter dem Termin klicken.

- Dienstags, ab 5. September 2017, 16.45 – 21.15/21.45 Uhr, 7 Termine bis September, 40 Ustd.
- Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

**Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier:**

**[www.praxis-lebenswege.de/2.html](http://www.praxis-lebenswege.de/2.html)**