

MICHAEL WAADT

JENS ACKER

BURNOUT

Waadt / Acker
Burnout

Verlag Hans Huber
Psychologie

Wissenschaftlicher Beirat:
Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich
Prof. Dr. Dieter Frey, München
Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich
Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen
Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i.Br.

MICHAEL WAAKT
JENS ACKER

DUJDNOIJT DUNNOUJ

MIT
AKZEPTANZ
UND
ACHTSAMKEIT
DEN TEUFELSKREIS
DURCH
BRECHEN

Programmleitung: Tino Heeg

Lektorat: Edeltraud Schönfeldt, Berlin

Herstellung: Jörg Kleine Büning

Grafik: Kramer, Stuttgart

Umschlaggestaltung: Anzinger, Wüschnar, Rasp, München

Druckvorstufe: Satzkiste GmbH, Stuttgart

Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

verlag@hanshuber.com

www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2013

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95082-2)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75082-8)

ISBN 978-3-456-85082-5

Inhalt

Es ist Ihr Leben! Vorwort von Steven C. Hayes.....	9
Worum es geht	11
1 Burnout aus medizinischer Sicht.....	15
Woher kommt der Begriff «Burnout»?.....	17
Burnout ist eine Stresserkrankung	18
Das Stressmodell von Lazarus	28
Wie erkenne ich Burnout?	31
2 Wie entsteht Burnout?	39
Puzzleteil Nummer 1: Die Umwelt	40
Puzzleteil Nummer 2: Das Individuum im Netz der Gedanken und Regeln	44
Puzzleteil Nummer 3: Unsere Vermeidungsstrategien.....	55
Das Puzzle ist komplett.....	58
3 Was ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie?	63
Wie sich die ACT entwickelt hat.....	64
Die sechs Säulen der ACT	66
4 Ihr ganz persönliches Tagebuch	85
Auswertung zum Tagebuch	92
5 Defusion – die Tyrannei der Gedanken besiegen.....	97
Zum Ausprobieren	104
Regeln und Gebote	105
Sie sind keine Billardkugel	108
Gedankenmeditation	114
6 Achtsamkeit – die Wahrnehmung im Hier und Jetzt.....	119
Die Rosine	120

Body Scan	122
Sitzen	127
Gehen	132
Hören	134
7 Akzeptanz – annehmen, was ist	139
Wegschieben	140
Hinspüren	141
Ernstfall	144
Strategienwechsel	147
8 Selbst als Kontext – wer bin ich?	151
Ich bin der Schauplatz	152
Das Beobachter-Ich	153
9 Die eigenen Werte – was dem Leben Bedeutung gibt	161
Frei entscheiden	162
Die Quintessenz des Lebens	165
Das Leben ist nicht eindimensional	167
Der Wertekompass	168
10 Commitment – den eigenen Weg gehen	173
Wie beginnen und womit?	174
Was tun, wenn der Weg aus dem Blick gerät?	189
Mitgefühl	193
Einfach mal etwas anders machen	196
Noch einmal das Tagebuch	197
11 Körperlich fit bleiben	201
Ernährung	202
Aufputschmittel und Suchtmittel	207
Körperliche Aktivitäten	211
Leistungszyklen	212
Zum Schluss	218
Literaturverzeichnis	223
Link-Liste	225

Leseprobe

Leseprobe

Es ist Ihr Leben!

Dieses Buch ist eines der ersten, die die Fortschritte der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) systematisch auf das Thema «Burnout» anwenden. Es definiert, was Burnout bedeutet; es bietet eine klare konzeptionelle Struktur, um die Kernpunkte von Burnout zu verstehen; und es gibt Ihnen eine detaillierte Methodik an die Hand, um mithilfe von Achtsamkeit, Akzeptanz und Besinnung auf die eigenen Werte diese Kernpunkte Schritt für Schritt zu verändern.

Burnout ist ein ernstes Problem in der modernen Welt. Wir werden immer hektischer und hektischer, und damit wird es umso schwerer für uns, ein Gefühl der Verbundenheit, des inneren Friedens und ein Gefühl für den Sinn unseres Lebens zu finden. Das Problem besteht nicht nur darin, dass uns die Anforderungen der modernen Gesellschaft psychisch immer mehr abverlangen. Das Problem ist vielmehr, dass wir gelernt haben, mit diesen Anforderungen in einer Weise umzugehen, die alles nur noch schlimmer macht.

Ein Beispiel: In unserer Gesellschaft herrscht die Tendenz, Burnout als Ausdruck von Schwäche zu sehen. Wir lassen uns von der unausgesprochenen Botschaft leiten, dass normale Menschen ganz selbstverständlich in der Lage sein sollten, schier endlose Mengen von Arbeit und Stress zu bewältigen, und dass mit all denen, die das nicht können, irgendetwas nicht stimmt. Und so fangen die Menschen an, sich selbst wie Maschinen, wie leblose Objekte zu behandeln und sich gnadenlos auf Linie zu trimmen. Wir unterdrücken die schwierigen Emotionen, die in unserer hektischen Welt ganz natürlich entstehen, und schleppen uns weiter, empfindungslos geworden für tiefere Bedeutung und Sinnhaftigkeit. Wir sind «stark», wir trotzen weiter, wir werden das irgendwie in den Griff bekommen.

Das ist kein Heilmittel gegen Burnout – im Gegenteil. Es führt uns tiefer und tiefer in den verhängnisvollen Kreislauf hinein. Ein sinnentleertes, emotions-

vermeidendes Sich-Vorwärtsschleppen erzeugt Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Das zu ertragen, dafür sind unser Körper und unser Geist nicht gemacht.

Es gibt einen besseren Weg. Dieses Buch zeigt Ihnen eine sanftere, behutsamere und selbstbestimmtere Herangehensweise, bei der unsere Emotionen es wert sind, dass wir sie ernst nehmen; bei der wir unseren Gedanken Aufmerksamkeit schenken, manchmal aus ihnen lernen, aber niemals zulassen, dass sie unser Leben diktatorisch bestimmen; bei der unsere innersten Werte und Zielvorstellungen die Leuchttürme sind, an denen sich unser Leben orientiert. Burnout löst sich auf, wenn wir offener werden, wenn wir bewusster und ganz im Hier und Jetzt leben und wenn wir beginnen, mit ganzem Engagement unsere selbst gewählten Werte zu verwirklichen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie dahin gelangen.

Steven C. Hayes ist einer der Begründer der Akzeptanz- und Commitment-Therapie und unter anderem Autor des Buches «Get out of your mind and into your life».

Wenn Sie auf diesem Weg sind, können auch viele der üblichen Ratschläge, die man bei Burnout erteilt, ihre Wirksamkeit entfalten. Ja, wir müssen darauf achten, was wir essen, wie wir schlafen, wie wir uns körperlich fit halten und dergleichen mehr. Aber all diese Empfehlungen funktionieren am besten dann – und wir folgen ihnen eher –, wenn sie Teil einer unbeschwerteren, lebendigeren Reise durchs Leben sind.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie die einzelnen Teile zusammenbringen. Die beste Behandlung gegen Burnout ist keine Behandlung oder Therapie im eigentlichen Sinn. Es ist eine Haltung sich selbst und der Welt gegenüber, die es Ihnen erlaubt, kraftvoll und selbstbestimmt endlich das Leben zu führen, das Sie sich selbst gewählt haben.

Steven C. Hayes

Professor für Psychologie an der Universität von Nevada