

## **Einleitung (Ausschnitt von insgesamt 6 Seiten)**

**I**ch würde Ihnen raten, das Buch von vorne nach hinten durchzulesen und kein Kapitel zu überspringen. Selbst wenn Sie sich - beispielsweise im Kapitel Fallbeispiele - in einer der Geschichten wiederfinden.

Damit Sie sich einige wichtige Dinge besser merken können, habe ich diese in verschiedenen Kapiteln wiederholt. Sollten Sie sich selbst an mehreren Stellen sagen, das habe ich doch schon gelesen oder der schreibt oft das Gleiche noch einmal, hat es bereits funktioniert. Sie konnten es sich merken, wenn auch erst einmal unbewusst. Durch die Wiederholungen wird es immer bewusster.

Mein öfter erwähntes Buch „Leidest du noch oder lebst du schon?“ hilft zur Vertiefung verschiedener hier behandelter Themen, zum Verständnis dieses Buches ist es jedoch nicht notwendig.

### **Was ist Burnout und wodurch wird es ausgelöst?**

Wörtlich übersetzt heißt Burnout „ausbrennen“.

### **Wie kann es passieren, dass jemand ausbrennt?**

Zuerst muss es Feuer geben, bevor etwas brennen kann. Wird der Brand nicht rechtzeitig gelöscht, nimmt er überhand und die Flammen brennen alles nieder und löschen alles aus.

Ein Feuer brennt solange, bis nichts Brennbares, kein Material mehr vorhanden ist oder dem Feuer der Sauerstoff ausgeht.

Übertragen auf den Menschen heißt das: Er nimmt negative Gefühle (gleichzusetzen mit dem Geruch eines schmorenden

Kabeln oder Holz') nicht ernst, verspürt den Drang sie durch Drogen wie Arbeiten, Sport, Lesen, Fernsehen oder ständiges Reden loszuwerden (entsprechend werden durch das Verdrängen die bereits lodernden Flammen ignoriert), zu guter Letzt glaubt er, er kann die negativen Gefühle durch Leugnen und Ignoranz eliminieren (die Flammen löschen), in Wahrheit aber nimmt das Feuer überhand und zerstört alles unwiderruflich.

Man muss alles übersehen und vor allem überfühlt haben, bevor man ausbrennt.

### **Was führt dazu, dass so ein Brand entsteht? Und was lässt den Menschen dann ausbrennen?**

Hitze entsteht durch Reibung und dem Entstehen einer Flamme. Sie benötigt Energie und stetige Zufuhr von Sauerstoff, damit die Flamme am Leben bleibt.

Zur Überhitzung kann es kommen, wenn die Flammen stetig hoch lodern. Das zeigt sich vielleicht in solcher Form (Symptomen): Erhöhter Puls, Bluthochdruck, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Hautprobleme etc; genau genommen in allen körperlichen Symptomen – sie sind eigentlich unübersehbar und unüberfühlbar.

Trotzdem kommt es zu Burnout und zwar deshalb, weil im Erkrankungsfall der betroffene Mensch entweder nicht mitbekommt, dass er überhitzt ist oder er es schlichtweg ignoriert. Trotz der immer deutlicher werdenden Vorzeichen! Um im Bild zu bleiben: Es kann zum Knall kommen oder der Flamme geht die Puste aus.....