

4. Wie kam es bei Ihnen zu Burnout?

War Ihnen alles zu viel, konnten Sie sich nicht mehr richtig konzentrieren, hat Sie alles genervt? Wären Sie am liebsten davon gelaufen und wollten nur noch schlafen, um nichts mehr mitzubekommen? Sie konnten aber nicht mehr schlafen? Haben Sie alle Signale davor wahr- und vor allem ernst genommen?

Warum wurde Ihnen „plötzlich“ alles zu viel? Oft lautet die Antwort: „Dafür konnte ich nichts, man hat mir immer mehr aufgezwungen.“ oder „Was hätte ich denn machen sollen?“ „Wenn ich es nicht gemacht hätte, wäre ich vielleicht schon arbeitslos.“

In Anbetracht eines Burnouts und des schweren Leid war es das sicherlich nicht wert!

Solche Aussagen zeigen, dass Sie als Betroffener jedenfalls glauben, keine andere Wahl gehabt zu haben. Sie glauben, Sie wurden Opfer der Umstände.

Die Wahrheit allerdings ist: Sie wurden Opfer Ihrer Glaubenssätze.

Hinter all den eben beispielhaft aufgeführten Aussagen stecken andere, unbewusste Glaubenssätze wie: „Wenn ich mich nicht prostituieren, fliege ich raus!“ „Ich finde keinen anderen Job mehr!“ „Ab 50 Jahren wird man sowieso nicht mehr genommen!“ „Das Leben ist hart und/oder ungerecht!“ bis hin zu „Ich bin nichts wert!“.

All die unbewussten Glaubenssätze bestimmen Ihren Alltag, nicht Sie selbst. All diese in Ihrer Kindheit (Prägenphase) und nie wieder auf ihre Richtigkeit überprüften Werte, Muster und

Leseprobe Kapitel 4

Überzeugungen, die Sie noch immer leben, sind die Treiber, die Sie in Schwierigkeiten bringen.

Es ist nie jemand im Außen für Sie oder Ihre Probleme verantwortlich. Es sind immer unsere unbewussten Programme, die uns steuern und dafür sorgen, dass wir nicht anders können und irgendwann damit gegen die Wand fahren.

Diese dauernde unbewusste Angst, dass Ihre Werte verletzt werden könnten oder Ihre Glaubenssätze nicht gelebt werden könnten, kostet so viel Energie, dass Ihr Energiespeicher irgendwann leer ist und nicht mehr schnell genug aufgefüllt werden kann. Die Folge ist logischerweise eine chronische Müdigkeit, genauso endet die ständige Flucht vor den negativen Gefühlen der Vergangenheit.

Prüfen Sie doch jetzt direkt, vor welchen Gefühlen Sie fliehen. Am besten schließen Sie Ihre Augen und denken an etwas Negatives. Es ist egal, ob es in der fernerer Vergangenheit (Kindheit oder Jugend) oder erst vor kurzem passiert ist.

Können Sie „Ja“ sagen zu den Gefühlen, die jetzt auftauchen? Oder wollen Sie sich schnellstmöglich wieder gut fühlen? Wenn Sie jetzt nicht „Ja“ zu diesen Gefühlen sagen und nicht sogar froh darüber sind, dass sie jetzt auftauchen, haben Sie Widerstand und Fluchtmechanismen, die Sie auf jeden Fall krank machen und zu Burnout und Depressionen geführt haben.

Sie können fliehen so lange Sie wollen und wohin Sie wollen, Sie werden nie entkommen. Ihre Gefühle nehmen Sie überall hin mit, genau wie die unbewusste Angst, dass sie jeden Moment wieder auftauchen können. Burnout ist nur durch Unwissenheit

Leseprobe Kapitel 4

und Flucht möglich.

Jemand, der gelernt hat, auf sich zu achten und sich ernst zu nehmen, kann und wird niemals einen solchen Zusammenbruch erleiden. Er wird es sofort, wenn er merkt, dass etwas ihm oder seinem Körper nicht gut tut, klären wollen; jede andere Handlung fiele unter die Rubrik Körperverletzung und unterlassene Hilfeleistung.

Sie selbst sind der Einzige, der wahrnehmen kann, was in Ihren Körper abläuft, wie er sich anfühlt. Nehmen Sie es ernst, Ihr Körper empfindet so, ob Ihnen das gefällt oder nicht. Er möchte überleben und sich nicht weiter vom Unbewusstsein des Menschen quälen lassen.

Depressionen und Burnout haben einen positiven Effekt – auch für Sie!

Sie können unglaublich viel lernen; Sie können sich selbst kennen lernen, sich selbst ernst nehmen und heilen lernen, Ihre alten unbewussten Themen aufdecken und ein glückliches Leben führen.....