

Seite 29: SOFORTMAßNAHMEN  
bei geistiger und körperlicher Erschöpfung



**JUST  
BURN**

»RIEN NE VA PLUS!«

**NICHTS  
GEHT MEHR!**

**– ODER DOCH?**

»RIEN NE VA PLUS!«

**– NICHTS GEHT MEHR – *Oder doch?***

*Prävention & Beratung bei Belastungen, Krisen, Stress oder Burnout*

Seite 1	Prolog
Seite 3	Über mich
Seite 4	Die Mischung macht's
Seite 5	Nichts geht mehr!
Seite 6	Selbstbestimmung vs. Burnout
Seite 9	Was soll das?
Seite 12	Festgefroren im Schnee von gestern
Seite 14	Keine Chance
Seite 17	Vision & Motiv
Seite 19	Faule Kompromisse vs. Wahrhaftigkeit
Seite 20	Beschwerden – <i>Ein sinnloses Unterfangen!</i>
Seite 21	Gedanken zur Selbstreflexion: <i>Gelernt ist gelernt</i>
Seite 22	Justburn-Methoden ( <i>Titel</i> )
Seite 23	Methode » <i>Beratung in Begleitung</i> «
Seite 24	Methode » <b>HYPNOTRAINING</b> «
Seite 25	Methode Nikotinentwöhnung » <i>Goodbye Smokey</i> «
Seite 26	Methode » <i>Intuitives Malen</i> « – <i>Das innere Bild formulieren</i>
Seite 27	Methode » <i>Singen</i> « – <i>Ausdruckskraft par excellence</i>
Seite 28	Vortrag » <i>Freispruch</i> « – <i>angstfrei präsentieren</i>
Seite 29	Sofortmaßnahmen
Seite 31	Gewohnheitsbrüche
Seite 32	Methode Klangmassage – <i>Entspannung total!</i>
Seite 33	»MERZOLIO« Atelier
Seite 35	Justburn-»Retreat«
Seite 38	5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen
Seite 39	Praxis / Behandlungsräume
Seite 40	Literaturempfehlungen

**Schön**, dass Sie sich etwas Zeit gönnen, den Inhalt meiner Broschüre »NICHTS GEHT MEHR – Oder doch?« ein wenig genauer zu studieren. Sei es, um etwas mehr über die Präventionsmaßnahmen von Burnout und Co. zu erfahren, oder dass Sie sich vielleicht schon persönlich von äußeren Umständen oder inneren Blockaden geplagt fühlen, die Ihnen Lebensenergie und -freude rauben, und sich evtl. schon erste Symptome wie, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche oder andere Belastungsstörungen eingestellt haben.

*Eines vorweg:*

Egal wie verfahren Ihre momentane Situation zu sein scheint, Sie selbst verfügen über notwendige Ressourcen Ihre mentale Balance wiederherzustellen, um durch verbesserte Wahrnehmung mehr Ausgleich und Zufriedenheit zu erlangen, was ein Ausbrennen verhindern kann. Dreh- und Angelpunkt ist der unbedingte Wunsch nach Veränderung, um die Generatoren für mehr Lebensqualität wieder in Gang zu setzen.

»**Just Burn**« (Nur brennen) – der Name ist Programm, denn nur mit Leidenschaft, (Eigen)Liebe und Vertrauen in das Leben, kann das Feuer in unseren Herzen wieder entfacht werden und brennen! Meine Arbeitsmethoden zielen auf eben dieses stillgelegte »Kraftwerk« Herz ab, dessen Brennstäbe durch permanente Belastungen, Blockaden oder Seelenmüll vielleicht schon so gut wie niedergebrannt sind.

Auch wenn der Inhalt dieses Skriptes teilweise recht vollmundig und drastisch daher zu kommen scheint, es liegt mir fern belehrend und frasenschwingend ein Thema zu behandeln zu dem es schon jede Menge hochkarätige, fundierte Fachliteratur von klugen Köpfen unserer Zeit gibt. »NICHTS GEHT MEHR – Oder doch?« verfolgt dennoch eine gewisse Absicht: zum reinen Informationsgehalt sollte der Stoff – wünschenswerterweise – auch eine wachrüttelnde Wirkung erzeugen, mit der Anregung, unser bisheriges Lebenskonzept einmal auf den Prüfstand zu stellen.

Da ich selbst die lähmende Wirkung einer energiefressenden und destruktiven Lebensweise kennengelernt habe, ist es mir umso wichtiger auch die Metaphern zwischen den Zeilen richtig verstanden zu wissen – ohne die Ernsthaftigkeit des Themas zu verharmlosen. Zu ernst können die Folgen einer Depression oder eines Burnouts sein, um diese zu verniedlichen.

Auch geniere ich mich nicht, einige geschätzte Autoren-Kollegen/innen – die vortreffliche Zeilen zu dem Thema verfasst haben – zu zitieren, ohne dabei »alten Wein in neuen Schläuchen zu servieren«. In manchen Fällen kann man das Rad eben nicht mehr neu erfinden – und das ist auch gut so.

Oft stehe ich beim ausformulieren eines Textes in der Zwickmühle der richtigen Wortwahl, da der Symptomenkomplex von Belastungsstörungen unterschiedlicher nicht sein kann und ich nie sicher weiß, auf welchem Wissensstand sich mein Empfänger befindet. Mir bleibt letztendlich der Erfahrungsschatz meiner eigenen intensiven Erlebnisse im Umgang mit Krisen, die ich teilen möchte. Selbst wenn dabei manchmal der Finger in die Wunde des/der einen oder anderen Lesers/in rutscht, der/die – ohne es zu wissen – sich vielleicht schon auf dem Weg in einer kraftraubenden Burn down-Abwärtsspirale befindet.

Prüfen Sie daher bitte das Gelesene stets auf Stimmigkeit, was für Sie passt, oder was nicht entscheiden Sie am besten intuitiv selbst. Ähnlich wie im Märchen »Aschenputtel«: »Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen.«

Wenn einige meiner Zeilen in Ihr Töpfchen landen, ist ein Teil meines »Auftrags« schon erfüllt :)

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige meiner persönlichen Ansichten, Gedanken und Thesen zum Thema Burnoutprävention, die mir wichtig waren niederzuschreiben, sowie eine Auswahl meiner Arbeits-Methoden und Vorgehensweisen.

## **Die Mischung macht's**

Ein Burnout fällt nicht vom Himmel. Unzufriedenheit, Traurigkeit, Unsicherheit und Ängste sind die Zutaten eines lebensgefährlichen Cocktails, der sich hinter unserem scheinbar selbstsicheren Äußeren zusammenbraut. Doch anstatt wir nach einem Rezept für ein energiespendendes Lebenselixier – bestehend aus Leidenschaft, Hingabe, Freude und Begeisterung – suchen, basteln wir bedauerlicherweise, unermüdlich an unserer »gesellschaftsfähigen« Fassade weiter; stopfen Löcher; flicken Risse; und verwenden dabei die schillerndsten Farben, ungeachtet der Sinnhaftigkeit unseres Tuns – denn, die anderen tun's ja auch. Ein aufwändiger Kraftakt, der viel Lebensenergie und -qualität fordert. Hier beginnt allmählich die physische und psychische Erschöpfung. Letztendlich bleibt die alles entscheidende Frage: Ist *das* der Sinn meines Lebens?

Ich vertrete die Ansicht, dass ein orientierungsloses und oberflächliches Dasein die Frage nach dem Sinn des Lebens solange auf den Plan ruft, bis wir sie ohne zu zögern beantworten können. Dazu müssen wir zu allererst den Weg in unsere Mitte finden, um das verstörte Kind in uns wieder an die Hand zu nehmen, um es spielen zu lassen; um sich neu zu definieren; um sich auszuprobieren, frei von egoistischen Motiven. Diese Art von Selbstfindung kann ein essentielles Erlebnis sein. Denn wenn wir uns als geistiges, von Gott geschaffenes Wesen erst einmal gefunden, und diese Wahrnehmung voll und ganz verinnerlicht haben, wird auch die Frage nach unserer Berufung und unserer Aufgabe auf Erden geklärt sein. Dann bekommt unser Streben nach Harmonie und Glück ein anderes Gepräge. Dann sehen wir die Welt wie sie ist, blicken hinter Fassaden, werden sensibel für die taktischen Psychospiele und Fallgruben unserer Gesellschaft, dann erahnen wir, was mit dem »Leben im Jetzt« *wirklich* gemeint ist.

*Ich persönlich hoffe und vertraue darauf, dass die Menschheit eines Tages soweit gereift ist, dass allein die Freude am Leben ausreichen wird, um es mit Leidenschaft und Dankbarkeit und aus ganzem Herzen zu genießen – und ich bete dafür, dass ich es noch erleben darf!*

## ***Nichts geht mehr!***

»*Ich fühl mich leer und verbraucht, alles tut weh ...!*« Auch wenn Herbert Grönemeyer seinerzeit diesen Songtext im Zusammenhang mit einer verschmähten Liebe verfasste, treffen die beschriebenen Gefühle des Protagonisten in dem Song den Nagel auf den Kopf, wenn es z. B. um das Thema Burnout geht. Leer und verbraucht umschreibt nicht nur den Zustand eines Energiedefizits, es ist vielmehr eine Wahrnehmung von Ohnmacht, persönliche Niederlage und Minderwertigkeitsgefühlen, bis hin zur Selbstaufgabe.

»... *alles tut weh, ...!*«, wenn der seelische Schmerz schließlich den höchsten Punkt der Leb(lieb)losigkeit erreicht hat.

BURNOUT: ein hochstilisierter Begriff für die einen, ein Lifestyle geschönter Deckmantel psychischer Konflikte für die anderen. Höchst individuell, multifaktoriell und nur schwer greifbar sind die Symptome eines Burnouts. Jeder Betroffene erlebt ihn subjektiv anders. Eine vorschnelle Diagnose zu stellen ist daher oft spekulativ, wenn Mediziner anhand eines Symptomenkomplexes, statt einer depressiven Verstimmung, einen handfesten Burnout attestieren. Meiner Meinung nach bedarf es neben Indizien und Fakten, einer Riesenportion an Empathie und Feinsinnigkeit – vor allem, Zeit(!) – der beratenden Therapeuten oder Ärzte, die feinstoffliche Balance zwischen Körper, Geist und Seele der vermeintlich »Abgebrannten« wieder herzustellen. Burnout klingt nicht sonderlich attraktiv, wenn wir dabei an ein verkohltes Häufchen Elend denken, das jeder Lebensqualität beraubt wurde. Doch wer war der Täter? Müssen wir ihn außerhalb unseres Umfelds suchen? Jagen wir vielleicht einem Phantom hinterher, um die Eigenverantwortung bequemerweise abzugeben? Oder ahnen wir, dass in den Tiefen unserer mundtoten Seele noch ein Funken Hoffnung existiert, die einstigen großen Pläne unseres Lebenskonzeptes wieder hervorzukramen, um ein selbstbestimmtes Dasein mit eben dieser Freude, Hingabe und Begeisterung zu führen und mit beiden Beinen voll in unserer Berufung zu stehen?