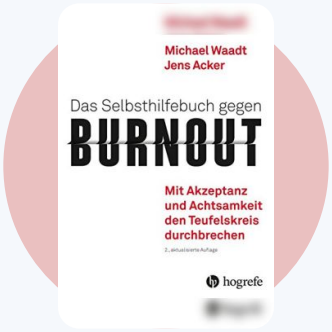

BUCH

Das Selbsthilfebuch gegen Burnout

Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen

Michael Waadt, Jens Acker | Hogrefe © 2018 | 232 Seiten

Buch kaufen

getAbstract-Rating

★ 7 | Praktische Beispiele | Wissenschaftsbasiert | Umsetzbar

Das lernen Sie

- Wie Stress schon vor der Geburt das Risiko für Burnout und Depressionen erhöht.
- Warum nicht der Stress selbst, sondern unser Umgang mit ihm entscheidend ist.
- Wie alte Überlebensregeln und Vermeidungsstrategien Burnout fördern können.
- Was ACT so besonders macht: Negative Gefühle akzeptieren statt zwanghaft positiv denken.

Vermittelte Skills

Leben aktiv gestalten | Selbstbeherrschung entwickeln | Mentale Gesundheit verbessern | Achtsamkeit üben

Über die Autoren

Michael Waadt ist Leiter des Münchener Instituts für Arbeit und seelische Gesundheit. **Jens Acker** leitet als Oberarzt eine Tagesklinik, die auf Menschen mit depressiven Störungen und Burn-out spezialisiert ist.

Rezension

Viele Ratgeber versprechen Lösungen, um Burn-out vorzubeugen und ein entspannteres Leben zu führen. Dieses Selbsthilfebuch gegen Burn-out sticht jedoch heraus, da seine Tipps und Ratschläge in einer wissenschaftlichen Studie auf ihre Wirksamkeit getestet worden sind. Sie basieren auf der Akzeptanz-und-Commitment-Theorie, sind einfach, einleuchtend und einprägsam. Die Autoren führen viele Beispiele aus der Praxis an. Zudem liefern sie eine Fülle an Übungen und Anleitungen. Nach der Lektüre steht fest: Der Kampf gegen Burn-out beginnt immer im eigenen Kopf.

Take-aways

- Erkennen Sie ein Burn-out, bevor es zur Depression wird, und setzen Sie bei Ihren Gedanken an.
- Ein Burn-out verläuft typischerweise in sieben Phasen vom chronischen Stress bis zur klinischen Depression.
- Unsere ererbte Stressreaktion führt im Dauerstress zu Problemen.
- Auslöser für Burn-out sind unsere Umwelt, unsere Gedanken und entsprechende Vermeidungsstrategien.
- Durch die Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT) lernen Sie, negative Gefühle zu akzeptieren, sich von ihnen zu distanzieren und Ihren Werten gemäß zu handeln.
- ACT beinhaltet verschiedene Übungen wie Tagebuchschreiben, Body-Scan oder Gedankenverfremden.

Zusammenfassung

Erkennen Sie ein Burn-out, bevor es zur Depression wird, und setzen Sie bei Ihren Gedanken an.

Stress hat viele Ursachen: Die Grenze zwischen Beruf und Privatleben wird immer durchlässiger. Druck und Arbeitsbelastung nehmen zu. Die Umwelt wird immer lauter und hektischer. Die Folge: Wir schlafen unruhig und fühlen uns überfordert. Das sind erste Anzeichen eines Burn-outs, das sich wiederum schnell in eine Depression verwandeln kann.

Schutz und Abhilfe kann man nur im eigenen Verhalten finden. Die Lösung liegt in der Art und Weise, wie Sie Stress gegenübertreten – in Ihren Gedanken.

Ein Burn-out verläuft typischerweise in sieben Phasen vom chronischen Stress bis zur klinischen Depression.

Das Wort „Burn-out“ tauchte zum ersten Mal in den 70er-Jahren auf. In vielen Fragen ist sich die Wissenschaft bis heute uneins. Klar ist jedoch, dass Burn-out eine Erkrankung ist, die durch Stress und die entsprechenden Stressreaktionen ausgelöst wird.

> *„Die äußeren Bedingungen sind, wie sie sind, und nur Sie selbst können eine Veränderung in Gang setzen.“*

Ein Burn-out-Syndrom verläuft in sieben Phasen:

1. Chronischer Stress: Sie spüren die ersten Anzeichen wie Erschöpfung oder Schlafstörungen.
2. Abnahme eigener Anstrengungen: Sie können sich schwerer einbringen und engagieren. Die Lockerheit fehlt.
3. Depressive Symptome: Sie fühlen sich leer und hilflos.
4. Abnahme kognitiver Fähigkeiten: Denken wird anstrengender. Sie machen mehr Fehler, verlieren leicht den Überblick und sind nicht mehr so kreativ wie früher.
5. Abnahme des Soziallebens: Soziale Aktivitäten in der Freizeit fallen Ihnen schwer und machen keine Freude mehr. Sie gehen auf Abstand zu Freunden und Familie.
6. Psychosomatische Beschwerden: Der Körper meldet sich. Sie spüren unterschiedliche Schmerzen, haben Verdauungsbeschwerden. Selbst in der Freizeit können Sie sich nicht mehr erholen, neigen vielleicht zum Konsum von Medikamenten oder Rauschmitteln, um sich zumindest kurzfristig entspannen zu können.
7. Verzweiflung und akute Krise: Am Ende der Burn-out-Spirale steht der „Zusammenbruch aus heiterem Himmel“ – und eine klinische Depression.

Das Phänomen „Stress“ begegnet uns bereits im Säuglingsalter und sogar noch davor: Die Stresshormone der Mutter hinterlassen bereits Spuren im Gehirn des Babys, wenn es noch gar nicht geboren ist. Kinder aus einer stressreichen Schwangerschaft leiden später vermehrt unter Angststörungen oder Depressionen.

Trotz allem könnten wir ohne Stress gar nicht leben, denn auch positive Dinge und Momente empfindet unser Körper zunächst als Stress. Die Einteilung in „guten“ und „schlechten“ Stress ist überholt: Ein Ereignis löst meist beides aus. Wie es empfunden wird, hängt von der jeweiligen Person und den Umständen ab: Der eine empfindet es als puren Stress, wenn er für

einen Kollegen bei einem Vortrag einspringen muss, für den anderen ist es eine willkommene Abwechslung.

Unsere ererbte Stressreaktion führt im Dauerstress zu Problemen.

Im Grunde reagieren wir heute noch genauso auf Stress wie unsere Vorfahren in der Steinzeit: Erkennt der Körper Anzeichen, die auf eine Gefahr hindeuten, startet eine biologische Kettenreaktion. Eine umfassende Alarmfunktion stellt den Körper auf die Optionen Kampf oder Flucht ein. Hat sich die Situation wieder beruhigt, werden die angezapften Energievorräte wieder aufgefüllt; dabei spielt das Stresshormon Cortisol eine wichtige Rolle.

> *„Am Ablauf einer Stressreaktion hat sich seit der Steinzeit nichts Wesentliches geändert."*

Sind wir nun im Dauerstress und entspannen uns zwischen den Stresssituationen nicht genug, ist der Körper ständig in dieser Alarmbereitschaft. Dabei wird der Cortisolrhythmus gestört und der Cortisolspiegel ist konstant erhöht. Das wird aus verschiedenen Gründen zum Problem: Nicht nur hemmt das Cortisol die körpereigene Abwehrfunktion. Es führt auch dazu, dass Nervenzellen abgebaut werden. Ursprünglich hat das den Menschen daran gehindert, sich in einer Stresssituation falsche Verhaltensweisen anzugewöhnen. Können wir den Stress also nicht mehr abbauen, nehmen Gehirn, Kreislauf, Muskeln, verschiedene Organe sowie unser Immunsystem längerfristig Schaden.

Auslöser für Burn-out sind unsere Umwelt, unsere Gedanken und entsprechende Vermeidungsstrategien.

Ohne Zweifel können äußere Situationen an der Entstehung von Burn-out mitwirken – zum Beispiel Belastungen am Arbeitsplatz durch ständige Erreichbarkeit oder Druck im Privatleben durch unrealistische Idealvorstellungen. Allerdings reagiert jeder Mensch anders auf diese Belastungen. Der eine erkrankt an Burn-out, der andere nicht. Deshalb ist es wichtig, zu berücksichtigen, wie der Einzelne auf äußere Umstände reagiert. Was sind seine Gedanken und Muster bei bestimmten Stressauslösern?

> *„Gerade der Versuch, Unglück und Leiden aus dem Leben vollständig herauszuhalten, führt dazu, dass unsere psychischen Probleme größer werden und nicht kleiner.“*

Unsere Gedanken kommen nicht von ungefähr. Unser Kopf ist immer aktiv. Wir tragen „Überlebensregeln“ mit uns, die wir als Kleinkinder gelernt haben und auf die wir immer wieder zurückgreifen. Diese Strategien haben uns das „emotionale Überleben“ gesichert. Sie laufen zumeist unbewusst habt. Für den einen gilt zum Beispiel die Überlebensregel „Ich muss immer alles zu 100 Prozent machen“, für den anderen die Regel „Ich muss meine Bedürfnisse immer zurückstellen“. Dazu gesellen sich Vermeidungsstrategien, mit denen wir uns negativen Erlebnissen entziehen wollen.

Durch die Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT) lernen Sie, negative Gefühle zu akzeptieren, sich von ihnen zu distanzieren und Ihren Werten gemäß zu handeln.

Es fällt uns schwer, negative Gefühle zu akzeptieren. Wir versuchen zwanghaft, negative Gedanken in positive umzuwandeln. Der Versuch, uns Sachen schön zu denken, endet allerdings meist damit, dass unsere Handlungen uns nicht wirklich entsprechen. Hinzu kommt, dass der Stress, den wir vermeiden wollen, unsere Wahrnehmung zusätzlich beeinflusst. Die Akzeptanz-und-Commitment-Therapie, kurz ACT, bietet einen Weg aus dieser Verwirrung. Der Ansatz beruht auf sechs Kernprozessen, die einander überschneiden und auch aufeinander aufbauen:

> *„Gedanken sind wie eine Brille, durch die wir die Wirklichkeit sehen. Mit ACT lernen wir, diese Brille abzunehmen und uns bewusst zu machen, dass Gedanken eben Gedanken sind und nicht die Inhalte selbst.“*

- **Säule 1: Akzeptanz:** Manche Dinge lassen sich nicht ändern. Der erste Schritt zur Burn-out-Prävention beginnt damit, dass Sie diese Tatsache akzeptieren. Reden Sie nichts schön, resignieren Sie nicht, aber lassen Sie sowohl die Situation als auch Ihre Gefühle dazu zu.
- **Säule 2: Achtsamkeit:** Achtsamkeit heißt, Dinge, Menschen und Situationen bewusst wahrzunehmen, ohne im Kopf sofort Bezüge zu suchen und Bewertungen vorzunehmen.

- **Säule 3: Defusion:** Das bedeutet, Abstand zu den eigenen Gedanken herzustellen. Unsere Gedanken fußen auf Regeln und Glaubenssätzen, die wir einmal gelernt haben, die aber nicht immer hilfreich sind. Vor allem färben sie subtil und unbewusst unsere Einschätzung einer Situation.
- **Säule 4: Selbst als Kontext:** Sie sind nicht das Bild, das Sie und andere sich von Ihnen machen. Treten Sie in Kontakt mit dem „Beobachter-Ich". Das ist die Art und Weise, wie Sie Ihre Umwelt betrachten und wahrnehmen. Es ist immer da und bleibt unverändert, egal wie sich Ihre Charakterzüge oder Präferenzen verändern. Wer ein Burn-out vermeiden will, tut gut daran, mit diesem Beobachter-Ich in Kontakt zu sein. Denn je mehr Sie sich bewusst sind, dass Sie als Person unabhängig von zugewiesenen Rollen und Ihrem Selbstbild sind, desto weniger Druck entsteht, diesen gerecht zu werden.
- **Säule 5: Werte:** Die Richtung Ihres Lebens bestimmen Sie mit Ihren Werten. Deshalb müssen Sie sich damit auseinandersetzen, was für Sie im Alltag wirklich Bedeutung hat. Werte sind mehr als Ziele. Sie geben grundlegende Orientierung und sind eine Richtschnur für Entscheidungen. Werte machen Sie verwundbar, geben Ihnen aber auch Freiheit und Autonomie.
- **Säule 6: Commitment:** Wer seine Werte kennt, muss ihnen folgen, auch wenn das schwierig ist. Commitment heißt nicht, dass man sich immer zusammenreißen und unangenehme Situationen durchstehen muss. Es geht nicht um Erfolg oder Leistung, sondern darum, so zu leben, dass man mit sich selbst im Einklang ist.

ACT beinhaltet verschiedene Übungen wie Tagebuchschreiben, Body-Scan oder Gedankenverfremden.

Um zu erkennen, wie Gedanken und Regeln Ihre Wahrnehmung bestimmen, führen Sie Tagebuch. Schreiben Sie Momente auf, die Sie als unangenehm empfinden. Was passiert in diesen Momenten? Was fühlen Sie dabei? Welche Gedanken schießen Ihnen durch den Kopf? Und wie gehen Sie mit dieser Situation um? Die Übung des Tagebuchs hilft Ihnen, zwischen Situation, Gedanken, Gefühlen und Reaktionen zu unterscheiden. Außerdem verschafft sie Ihnen einen Überblick darüber, wo Sie mit der ACT ansetzen können. Je nach Kernprozess können Sie dazu verschiedene Übungen anwenden:

- **Gedanken verfremden:** Sie können die Defusion der Gedanken trainieren, indem Sie Ihre Gedanken verfremden. Sprechen Sie einen Gedanken bewusst schnell und mehrmals hintereinander aus. Sprechen Sie ihn im Stil eines Nachrichtensprechers. So identifizieren Sie sich weniger mit dem Gedanken. Sie können den Gedanken und die entsprechenden Gefühle auch verdinglichen. Stellen Sie sich vor, Sie stellen ihn kurz auf den Boden und betrachten ihn: Welche Größe hat er, welche Farbe, wie fühlt er sich an? Nehmen Sie ihn anschließend wieder zu sich und beobachten Sie, wie es Ihnen damit geht.
- **Body-Scan:** Führen Sie von Zeit zu Zeit einen sogenannten Body-Scan durch. In dieser Übung trainieren Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile Ihres Körpers zu richten. Spüren Sie genau, wie sich ein Körperteil anfühlt, und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

- **Negative Gedanken begrüßen und akzeptieren:** Gehen Sie joggen, um sich fit zu halten? Oder wollen Sie in Wirklichkeit einem Streit aus dem Weg gehen? Manchmal verkleidet sich Vermeidungsverhalten als scheinbar aktive Strategie. Doch Vermeidungsstrategien funktionieren nur kurzfristig. Früher oder später müssen Sie ungute Gefühle akzeptieren und sich ihnen bewusst zuwenden. Manchmal hilft es, einem bedrückenden Gedanken einen Namen zu geben und ihn anzureden wie einen alten Bekannten. Lässt die Angst vor einem kommenden Meeting Sie nicht einschlafen, lassen Sie sie zu. Beobachten Sie, wie die Angst sich anfühlt und welche negativen Gedanken kommen und gehen. Dasselbe gilt, wenn Sie einen wichtigen Telefonanruf vermeiden wollen: Danken Sie all Ihren aufkommenden Bedenken für deren Beitrag, aber bleiben Sie trotzdem konsequent und tätigen Sie den Anruf.
- **Kontakt zum Beobachter-Ich aufnehmen:** Fragen Sie sich ruhig mal: „Wer bin ich?“ Nehmen Sie sich Zeit für Übungen, die Sie in Kontakt mit Ihrem Beobachter-Ich bringen. Zum Beispiel, indem Sie sich in vergangene Situationen zurückversetzen. Das können Momente aus Ihrem letzten Urlaub, Ihrer Jugend, Ihrer Kindheit sein. Spüren Sie, dass es immer dieselbe Person war, die diese Momente beobachtet hat – Ihr Beobachter-Ich, das sich seither nie verändert hat. Eine andere Möglichkeit besteht darin, verschiedene Ihrer Charaktereigenschaften auf kleine Zettel zu schreiben und dann sechs Zettel auszusuchen, mit denen Sie eine Identität für sich zusammenstellen. Fühlen Sie sich in diese Identität ein. Die Person, die diese Identität einnimmt und sie spürt, sind Sie – Ihr Beobachter-Ich.
- **Werte herausarbeiten:** Da Sie im Leben immer wieder eine Wahl treffen müssen, können Sie das auch bewusst und gemäß Ihren Werten tun.Je früher Sie diese Werte definieren, desto besser. Dazu schreiben Sie zum Beispiel Ihre eigene Grabrede. So halten Sie fest, was Ihnen im Leben wichtig ist. Erstellen Sie auch eine Werteliste oder einen Wertekompass. Verschaffen Sie sich außerdem einen Überblick über die Lebensbereiche, aus denen Sie Kraft schöpfen. Oft sind wir uns dieser Ressourcen nicht bewusst. Sprechen Sie auch mit anderen über Ihre Werte und Ziele. Das schafft Verbindlichkeit.
- **Gesund leben:** Was und wie Sie essen, kann Ihre Gefühle beeinflussen. Stress, Trauer oder Langeweile können Sie über die Nahrungsaufnahme abbauen. So entstehen allerdings schnell Essstörungen oder Übergewicht. Essen Sie also bewusst, vermeiden Sie energiereiche Nahrung und achten Sie auf die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren durch fischreiche Nahrung. Treiben Sie Sport, achten Sie auf ausreichend Schlaf und mäßigen Sie Ihren Konsum von Alkohol, Koffein und Nikotin.

Hat Ihnen die Zusammenfassung gefallen?

Buch kaufen

https://getab.li/34322

Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

getAbstract trägt die vollständige redaktionelle Verantwortung für alle Teile dieser Zusammenfassung. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zusammenfassung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der getAbstract AG (Schweiz) in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, als Fotokopie oder auf andere Weise – reproduziert, übertragen oder zum Trainieren von maschinellen Lernsystemen verwendet werden.