

Carola Kleinschmidt
Burnout – und dann?

Carola Kleinschmidt

BURNOUT
UND
DANN?

Wie das Leben
nach der Krise weitergeht

Kösel

Originalausgabe

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 Kösel-Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © shutterstock / Lucky Team Studio
Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34636-3
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

Inhalt

Warum ich dieses Buch schreibe	11
Einstieg	13
Die Aktionistischen:	
von Menschen, die immer dachten, ihr Akku lade sich von alleine auf	17
Malen ist wie Meditation	18
Rückblick in die Krise, acht Jahre zuvor:	
vom Multitasking-Star zur großen Müdigkeit	19
In der Reha-Klinik:	
Das Gefühlsprotokoll brachte die Wende	21
Ausstieg aus der Krise:	
klare Erkenntnisse – beherzte Entscheidungen	23
Das sagt die Expertin für Stressmedizin und Burnout	27
Das sagt die Expertin für Verhaltenstherapie	31
Fünf Erkenntnisse der ehemaligen Aktionistin	36
Anregungen von Experten für mehr Gelassenheit	37
Die Multitasker:	
von der Mühsal der Doppelbelastung als Eltern	39
Rückblick in die Krise, ein Jahr zuvor:	
viel getan und doch nichts erlebt	40
Das sagt die Expertin für gestresste Eltern	42
Grundlegende Überzeugungen neu justieren, sich neu definieren	44

Erkenntnisse von Doppelbelasteten über die Bewältigung von Dauerstress	50
Anregungen der Expertin für gute Balance in Zeiten der Doppelbelastung	51

**Burnout-Fälle alleinerziehend: Wenn plötzlich einer alles
alleine stemmen muss 53**

Der Rückblick in die Krise, vier Jahre zuvor: erst Burnout, dann Befreiungsschlag	54
Ausstieg aus der Krise: Das Familienschiff auf sehr individuellem Kurs steuern	55
Das sagt die Expertin für Burnout bei Alleinerziehenden	58

Die Helfenden:

**Von Menschen, die viel für andere und
wenig für sich selbst taten 67**

Rückblick in die Krise, zweieinhalb Jahre zuvor: Opfer der Umstände	68
Ausstieg aus der Krise: von der Helferin zur Unterstützerin	69
Das sagt die Expertin für Selbstwertprobleme	73
Erkenntnisse einer Betroffenen, die ihr Helfersyndrom abgelegt hat	76
Anregungen der Expertin für Menschen mit Hang zum über- mäßigen Helfen	76

Die Perfektionisten:

**von Menschen, die »halbe Sachen«
strikt ablehnten 83**

Rückblick in die Krise, sechs Jahre zuvor: stark bis der Stress vorbei war	84
Ausstieg aus der Krise: Führungsposten ade	86
Das sagt die Expertin für Perfektionismus	88
Erkenntnisse eines Perfektionisten	91
Expertentipps für Perfektionisten, um locker zu lassen	91

So jung – und schon ausgebrannt?

Von überzogenen Leistungsideal

bei Schülern und Studenten 93

Rückblick in die Krise, ein Jahr zuvor:

volle Kraft für die Regelstudienzeit 94

Das sagt die Expertin aus der Studienberatung 95

Der Ausweg: von »Sprint« auf »Marathon« umschalten 98

Das sagt der Experte für junge Burnout-Kandidaten 102

Anregungen der Experten für junge Menschen unter
Leistungsdruck 105

Die Erfolgsgetriebenen:

wenn das Lebensmotto »Ich leiste,

also bin ich!« lautete 107

Der Rückblick in die Krise, zehn Jahre zuvor:

kein Herzinfarkt, sondern völlige Erschöpfung 108

Ausstieg aus der Krise: die neuen Werte leben 110

Rückblick in die Krise, fünf Jahre zuvor:

Das Gehirn war leer 112

Das sagt die Expertin für Erfolgsgetriebene 113

Erkenntnisse von Erfolgsgetriebenen, die ihr Leben in Balance
brachten 117

Anregungen der Experten für Erfolgsgetriebene,
um mehr vom Leben zu haben 118

Die Körperfremden:

Von Menschen, die sich wenig spürten und

deshalb ständig über ihre Grenzen gingen 125

Rückblick in die Krise, 17 Monate zuvor:

Ich war vollkommen verhärtet 126

Der Panzer bricht auf – die Wut wird sichtbar 127

Ausstieg aus der Krise: Heute habe ich festen Boden
unter den Füßen 128

Das sagt der Experte für Körperpsychotherapie 130

Erkenntnisse eines Menschen, der sich sein Körpergefühl zurück erobert hat	136
Anregungen des Experten für kopfgesteuerte Menschen	137

Radikal anders:

alternative Methoden gegen die Erschöpfungskrise	139
Rückblick in die Krise, sieben Jahre zuvor:	
Burnout als Energieblockade	139
Ausstieg aus der Krise:	
Burnout als Tief- und Startpunkt ins Neue	142
Das sagen die Experten zu ungewöhnlichen Wegen nach dem Burnout	145
Ein radikaler Wechsel ist dennoch selten	149
Erkenntnisse von Menschen, die auf alternative Therapiemethoden gesetzt haben	151

Der Rückfall:

wenn auf die erste Krise die nächste folgte	153
Rückblick in die Krise, sechs Jahre zuvor:	
die erste Depression	155
Das sagt die Expertin für Rückfälle	157
Anregungen von Experten, um Rückfälle zu vermeiden	161

Gemeinsam durch die Krise:

was Angehörigen abverlangt wird	163
Interview mit dem Angehörigen einer Betroffenen	163
Das sagt der Experte zu den Angehörigen	167

Wieder kraftvoll!

Erfahrungen und Erkenntnisse auf dem Weg zur Gesundheit	173
Der Weg in die Krise:	
Hinter einem Burnout steckt mehr als ein stressiges Leben . . .	174

Die Krise: wenn die Maske zerbricht	179
Der Blick hinter die eigene Fassade	182
Genesung braucht Zeit und Übung	187
Nie wieder Burnout durch Fehlerfreundlichkeit?	191
Ein achtsamer Lebensstil	192
Das Selbstwertgefühl aktiv zu stärken, heißt Burnout vorbeugen	195
Wer sich selbst auf die Schliche kommt, tut viel für seine Gesundheit	198

Wieder im Beruf:

werde ich je wieder so leistungsfähig wie zuvor?	205
Die Helfende: nach eineinhalb Jahren zurück in den Beruf	205
Der Perfektionist: nach sechs Monaten zurück in den Beruf	207
Wichtige Frage vorab: Wie stelle ich mir meine Arbeit konkret vor?	210
Begleitung durch Therapeuten und Coaching ist sinnvoll	211
Viel Eigeninitiative ist gefragt	211
Offenheit? Jein	214
Stufenweise zurück – den Akku fest im Blick	215
Das sagen die Experten für die Rückkehr ins Unternehmen	216

Therapie oder nicht, das ist hier die Frage 223

Welche Form der Therapie ist gut für mich?	227
--	-----

Dank 233

Anhang 234

Selbstmanagement-Selbsttest (SMST)	234
Experten	237
Weiterführende Literatur	237
Kliniken und Webadressen	238
Anmerkungen	239

Warum ich dieses Buch schreibe

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit etwa 15 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Burnout und der Frage, warum so viele Menschen sich erschöpft und ausgebrannt fühlen. In den letzten Jahren interessierten mich dabei immer stärker die Fragen: Was hilft gegen diese Situation? Was brauchen wir, damit wir uns nicht in Stress-Schleifen verheddern? Was nutzt, um aus einer Erschöpfungskrise wieder herauszukommen? Was muss sich verändern, damit man dauerhaft gesund bleibt?

In diesen 15 Jahren habe ich für die Recherchen zu meinen Büchern, Hörbüchern und Vorträgen mit sehr vielen Menschen gesprochen, die eine Erschöpfungskrise durchlebten. Manche steckten noch mittendrin. Andere waren in therapeutischer Behandlung. Manche fühlten sich wieder gesund und erzählten bereits im Rückblick von der Krise. Zu vielen dieser Menschen habe ich immer noch Kontakt. Und so verfolge ich wie eine entfernte Verwandte, wie ihr Lebensweg weitergeht.

Dabei fiel mir auf, dass es auch für mich immer wieder neu und überraschend ist, was diese Personen erzählen. Manche ändern ihr Leben sehr grundlegend. Andere justieren nur ein wenig hier und da neu. Manche gehen auch erst in eine Richtung und nehmen dann mehrfach weitere Veränderungen vor, bis sie sagen: So ist es jetzt richtig. Auffällig ist: Alle, die von sich sagen, »Ich fühle mich wieder gesund« bezeichnen ihre innere Veränderung als weitaus wichtiger für ihr Wohlbefinden als die äußeren Veränderungen.

Ich selbst empfinde mich immer wieder einmal als eine Suchende auf dem Weg nach dem Leben, das zu mir passt. Vielleicht interessieren mich genau deshalb die Wege der Menschen besonders, die eine so hef-

tige Krise erlebt haben. Sie zeigen letztlich in großer Klarheit, worauf es im Leben wirklich ankommt. Und das inspiriert auch mich, über meinen Lebensstil, meinen Umgang mit Anforderungen, Leistung, Liebe, Leben immer wieder aufs Neue nachzudenken.

In den Gesprächen, die ich für dieses Buch führte, habe ich selbst viel gelernt. Zum Beispiel, dass ich auch eine bin, die dazu neigt, sich antreiben zu lassen von dem Wunsch, es allen recht machen zu wollen. Und wenn dann noch die Uhr tickt ... Für meine Balance ist es deshalb wichtig, mich nicht von Zeitdruck und der inneren Frage »Wird es allen gefallen?« zu immer strengeren Leistungsidealen antreiben zu lassen. Ermutigt von den Erfahrungen der Menschen, die mit mir für dieses Buchprojekt sprachen, bin ich hier noch ehrlicher mit mir selbst geworden.

Ich hoffe, dass dieses Buch für Sie eine inspirierende Lektüre wird. Dass es Ihnen Anregungen gibt für Ihren ganz persönlichen Weg nach der Krise oder Ihren Weg an der Seite eines Menschen mit Burnout-Erfahrung.

Über Anregungen und Anmerkungen freue ich mich sehr. Deshalb habe ich einen Blog zum Buch eingerichtet. Dort möchte ich einen Raum bieten, um weitere Erfahrungen und Anregungen zu sammeln, die zeigen: Das hat auf dem Weg zu Balance und Gesundheit weitergeholfen. Vielleicht kann so eine lebendige Plattform entstehen, die noch viel mehr Antworten auf die Fragen gibt: »Burnout – und dann? Wie geht das Leben nach der Krise weiter?«

Wenn Sie möchten, schauen Sie doch mal rein:
www.burnout-und-dann.de.

Ihre
Carola Kleinschmidt

Einstieg

»Heute fühle ich mich besser als je zuvor. Endlich weiß ich, was mir gut tut, und achte auf mich!« – so enthusiastisch sprechen manche Menschen, die eine Burnout-Krise erlebten. Andere bemerken eher nüchtern: »Die Krise hat ihre Spuren hinterlassen.«

Jedes Jahr erleben etwa vier Prozent der Deutschen eine stressbedingte Erschöpfungskrise. Jährlich sind es also etwa 2,6 Millionen Burnout-Betroffene.

Viele von ihnen sind mehrere Wochen lang krank. Sie fallen im Job aus, oftmals auch im Familienleben. Manche verbringen einige Zeit in psychosomatischen Kliniken. Andere überwinden die Erschöpfung auch ohne Klinikaufenthalt. Doch allen gemeinsam ist: Nach der akuten Krise regt sich der Wunsch nach einem Neuanfang. In ihrem Alltag, in ihrer Partnerschaft und ihren Familien, im Beruf.

Sie alle fragen sich: Werde ich wieder richtig gesund werden? Werde ich wieder arbeiten können? Was hilft mir bei der Genesung? Muss ich alles verändern? Oder kann ich auch zurück in mein »altes Leben«? Vielleicht sogar in meine vorige berufliche Position? Aber wie gelingt es mir dann, mich nicht wieder zu verausgaben? Brauche ich einen rücksichtsvollen, fürsorglichen Chef, der mich in Zukunft vor Überlastung schützt? Wie verändert die Krise mein Familienleben?

Kann das Leben nach diesem Tiefpunkt vielleicht sogar besser werden, klarer, wahrhaftiger? Das zumindest suggerieren die vielen Berichte in Magazinen, die von fröhlichen Surflehrern und agilen Coaches berichten, die sich ehemals in Führungsetagen abrackerten und durch das Burnout endlich ihre wahre Leidenschaft erkannten.

Oder zerstört die jahrelange Überforderung, die einem Burnout vorangeht, grundlegende Kräfte in einem Menschen? Auch von solchen

Beispielen hat man gehört. Probleme wie psychische Erschöpfung, Depressionen und Angststörungen sind inzwischen zum Grund Nummer eins für eine vorzeitige Berentung geworden.

Was unterscheidet die Menschen, die wieder auf die Füße kommen, von denen, die immer wieder in Stresskrisen rutschen und vielleicht dauerhaft arbeitsunfähig werden? Viel wurde inzwischen geforscht und geschrieben über die Ursachen, die dazu führen, dass so viele Deutsche in eine Stresskrise geraten, sich völlig aufreiben und an einer Erschöpfungsdepression, einem Burnout erkranken.

Aber *keiner* berichtet darüber, wie das Leben der Menschen nach der Krise weitergeht. Zu diesen Fragen gibt es erst in allerjüngster Zeit Erkenntnisse, die eine gewisse Tiefe und das Potenzial für allgemeingültigere Aussagen haben. Denn erst jetzt, nachdem sich immer weniger Betroffene verschämt verstecken, mehrere Jahre, nachdem die ersten Burnout-Kurse und -Therapien etabliert wurden, gibt es Daten, die zeigen, wie das Leben nach dem Tiefpunkt weitergeht, wer wieder gesund wird und wer nicht. Erst jetzt, nach einigen Jahren der Praxis, sind einzelne Behandlungsmethoden evaluiert.

Dieses Buch gibt Ihnen Einblick in das Leben der Menschen, die ein Burnout erlebten. Sie lesen, wie verschiedene Menschen ihr Leben nach der Krise meistern. Klar ist: Das Burnout ist ein Wendepunkt im Leben. Die Erschöpfungskrise ist wie ein Erdbeben der Psyche, das alles ins Wanken bringt. Die Zeitrechnung teilt sich in »vor dem Burnout« und »nach dem Burnout«.

Und für viele ist die Krise tatsächlich eine Chance für den Neuanfang. Sie nutzen sie als Neustart in ein Leben, das sich stimmiger und lebendiger anfühlt. Viele berichten davon, dass sie rückblickend sogar dankbar sind für den erzwungenen Wendepunkt, weil er ihnen dabei half, alte Verhaltensmuster hinter sich zu lassen und nun ein wirklich selbstbestimmtes Leben zu führen, das von Freude, Liebe, Vertrauen, Mut und einem guten Kontakt zu sich selbst geprägt ist. Ihr voriges Leben beschreiben sie im Vergleich dazu als sehr eng, starr und geprägt von dem Wunsch, »es gut zu machen« oder »es allen recht zu machen«.

Die Fallbeispiele zeigen aber auch: Ohne eine wirkliche innere Ver-

änderung wird das Leben nach der Krise nicht besser. Und: der Umschwung erfordert Mut, Einfallsreichtum und Durchhaltevermögen.

(Alle Fallbeispiele beruhen auf Gesprächen mit Personen, die ein Burn-out, eine stressbedingte Erschöpfungskrise erlebt haben und heute von sich selbst sagen: »Ich fühle mich wieder viel besser und gesünder.« Die Interviews sind anonymisiert oder aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes nur mit dem Vornamen der Person gekennzeichnet.)

Die Aktionistischen: von Menschen, die immer dachten, ihr Akku lade sich von alleine auf

Lebensmotto heute: »Ich weiß, dass ich krank werde, wenn ich immerfort renne. Deshalb achte ich auf meine Gefühle und klinge mich auch mal aus.«

Vor der Krise war es so: »Ich hatte immer so viel Energie! Mir war nicht klar, dass der Akku mal leer werden könnte.«

Freitags malt Maren Kühe. Dann steht die Marketing-Fachfrau und Mutter von drei Kindern morgens in ihrem Atelier, statt im Büro zu sitzen. Sie hat ihren Blazer gegen den Malerkittel getauscht, das Handy und den Computer gegen Pinsel, Farbpalette und Leinwand. Und obwohl Maren stets Kühe porträtiert, gleicht kein Bild dem anderen. Denn manchmal malt sie die großäugigen Tiere naturnah in Braun-Weiß, dann wieder greift sie zu kräftigen Farben: Schrill-bunte Kühe entstehen, mit blauen Kuhflecken auf grünem Fell oder quietschrosa Nüstern. Einige der kleineren Kuh-Porträts schmücken ihr Büro. Ein großes Exemplar hängt in ihrem Wohnzimmer. »Wenn ich Kühe sehe oder male, bin ich einfach glücklich«, erzählt Maren, die vor acht Jahren ein Burnout erlebte.

Für die 43-Jährige ist die künstlerische Arbeit mit dem Modell »Kuh« viel mehr als ein hübscher Ausgleich: »Ich habe schon länger gemalt. Aber nach der Burnout-Krise hatte ich keine Motive mehr im Kopf.« Doch dann sah sie in einer Ausstellung das Gemälde einer Kuh und hatte plötzlich wieder Lust auf Leinwand. »Es war, als hätte jemand meine kreative Quelle wieder zum Sprudeln gebracht«, erinnert sich

Maren. Heute macht sie an diesem Erlebnis den Wendepunkt fest: »Ab da ging es bergauf. Ich spürte, wie meine Lebensenergie wieder kam. Mit den Kühen kehrte das Glück in mein Leben zurück.«

Malen ist wie Meditation

Sich dem Fluss der Malerei hingeben zu können und sich ganz selbstverständlich und regelmäßig Zeit für dieses sinnliche Vergnügen zu nehmen, ist für Maren das Sinnbild ihrer Veränderung von der ewig gehetzten zur meist gelassenen Person. Wenn sie malt, geht es nicht darum, schnell fertig zu werden oder das Tier perfekt abzubilden. Sondern es geht um die Freude am Tun. Zu jeder Malsession legt sie passende Musik auf und mit den ersten Takten legt sie los: Sie wählt die Farben aus dem Bauch heraus, führt den Pinsel nach Gefühl, inspiriert von den Songs. Wenn sie malt, ist ihre Seele am Werken und Maren fühlt sich ganz eins mit sich selbst: »Vielleicht wie andere Menschen beim Meditieren.«

In diesen Stunden tankt die 43-Jährige Kraft, ihr Energie-Akku füllt sich auf. Freitagmittags, wenn Maren nach ihrer Zeit im Atelier nach Hause geht, ist die Arbeitswoche gedanklich bereits in weite Ferne gerückt, der Schalter von Business auf privat umgelegt. Bis Samstagabend gönnt sie sich eine komplette Auszeit. Sogar der Computer bleibt aus. »Dieser klare Wechsel tut mir gut«, erzählt Maren.

Nach dem Wochenende startet sie mit frischer Kraft in ihre Woche als Markenberaterin – und freut sich, dass ihre Leidenschaft auch ihre Firma bereichert: »In meinem Büro sind ja immer Kuhbilder zu sehen. Wenn Kunden kommen, sprechen sie mich oft darauf an. Das sind meist tolle Gespräche, in denen man ganz leicht ein gutes Miteinander aufbaut«, stellt sie fest.

Irgendwann hat sie zudem bemerkt, dass der freie Geist, der sie beim Malen trägt, auch ihre Markenberatung inspiriert: Maren hilft ihren Klienten, den Kern ihrer Marke herauszuarbeiten und exakt die Strategie zu entwickeln, die diese Botschaft pfiffig und passgenau zu den Kunden

trägt. Dabei hält sie nichts von riesigen PR-Blasen und hundert zeitgleichen Marketingmaßnahmen. Es geht ihr darum, »das Wesentliche und das Wirksame« herauszuarbeiten und ins beste Licht zu rücken. Ein bisschen ist es wie mit ihren Kuhbildern: Die Kunst, sich auf ein Motiv zu konzentrieren, alles Überflüssige wegzulassen und mit leichter Hand der idealen Komposition nachzuspüren, führt zu Ergebnissen, die überzeugen, unverwechselbar und originell sind.

Rückblick in die Krise, acht Jahre zuvor: vom Multitasking-Star zur großen Müdigkeit

Hätte Maren früher jemand erzählt, dass er feste Auszeiten von Arbeit und Verpflichtungen einplane, um seine Energie-Akkus aufzuladen, hätte sie ungläubig zugehört. Sie war davon überzeugt, dass es bei ihr mit der Energie eher so funktioniert wie bei einer Lichtmaschine: Das Energieniveau steigt, je mehr Umdrehungen sie macht. »Für mich war es völlig normal, dass ich drei Dinge auf einmal tue – und dennoch alles so gut wie irgend möglich mache«, erzählt sie. Manchmal fragte sie sich durchaus, ob sie nicht mal eine Ruhepause einlegen sollte. Aber letztlich kam sie zu dem Schluss: »Ich kann nicht *nichts* tun.«

Maren war ein Multitasking-Star. Selbstverständlich war sie ständig online. Eben mal checken, was die anderen so tun, was im Elternrat läuft oder ob der Kunde sich schon zurückgemeldet hat. Zwischen zwei Terminen in der Agentur organisierte sie flott übers Telefon die Handwerker fürs Haus. Auf dem Nachhauseweg machte sie kurz Zwischenstopp im Supermarkt. Unter der Woche kümmerte sich Maren allein um die drei Kinder. Ihr Mann war in Sachen Karriere unterwegs. Die kurzen Abende, wenn die Kinder im Bett waren, investierte sie in Organisationsaufgaben für den Elternrat oder Arbeit fürs Büro: »Wenn ich tagsüber in der Agentur zu wenig Zeit für eine Aufgabe hatte, habe ich mich eben abends hingesetzt und meine Ideen ausgefeilt«, erzählt die Marketingfachfrau. Das summende Lebensgefühl war für sie so normal wie die Luft zum Atmen. Abends die Füße hochlegen? Wozu? Freundinnen,

die sich nichts sehnlicher wünschten als ein Wochenende ganz ohne Verpflichtungen, verstand sie nicht. Was ist so schlimm, wenn man viel vorhat? Das Leben ist doch bunt!

Schon als junge Frau hatte Maren dieses Tempo und das Zupackende – und fuhr sehr gut damit. Sie beendete zügig ihr Studium, galt als eine der High-Potentials und Anwärterin auf ein Stipendium. Kurz vor Ende des Studiums bekam sie jedoch ihr erstes Kind – und flog damit aus dem Fokus der Förderer. Familie bedeutete für sie die berufliche Vollbremsung. Doch privat gab sie weiter Gas: zweites Kind, zurück ins Berufsleben auf eine Teilzeitstelle, noch ein Kind. Ein Alltag prallgefüllt mit Leben.

Doch mit fast Mitte dreißig spürte Maren, dass irgendetwas nicht mehr stimmte. Sie rannte und rannte, aber es schien, als liefe sie ständig durch das falsche Gelände. Ihr Agenturchef war von ihren übersprudelnden Ideen eher genervt als begeistert. Die Tätigkeit im Elternrat fraß Stunden, war aber oftmals unbefriedigend. Die Kinder wurden größer und brauchten sie immer weniger. Ihren Mann sah sie fast nur am Wochenende und dann waren sie eher ein gut funktionierendes Team als ein inniges Paar.

Maren schlief schlecht. Sie erlitt einen Hörsturz. »Ich habe diese Ge-sehnhnisse überhaupt nicht in einen Kontext mit Stress gebracht«, erzählt sie rückblickend: »Die Behandlungen des Hörsturzes schob ich hastig zwischen Arbeit und Kinderabholen. Dass mein stressiger Alltag damit etwas zu tun hatte, darauf kam ich gar nicht.« Auch die Panikat-tacken, die sie immer häufiger wie aus dem Nichts überfielen, sah sie als einzelnes Problem und nicht in Zusammenhang mit ihrem stressigen, atemlosen Leben.

Doch eines Tages, es war kurz vor Weihnachten, wachte sie morgens auf – und spürte, dass ihre Energie, die sie als so selbstverständlich emp-funden hatte, verschwunden war: »Ich wollte nicht mehr aufstehen«, erinnert sie sich. Die Bettdecke lag schwer wie ein Lastwagen auf ihrer Brust. Die Badezimmertür schien unerreichbar weit entfernt. Und tat-sächlich: Sie stand nicht auf. Stattdessen wurde sie sechs Wochen krank-geschrieben. »Erschöpfungsdepression«, stellte ihr Hausarzt fest. In die-

sem Jahr musste ihr Mann das Weihnachtsfest allein vorbereiten. Sie konnte nicht mehr. Jede Bewegung kostete sie enorme Kraft. Die meiste Zeit blieb sie einfach zuhause. Sie nahm Antidepressiva. Nur langsam ging es ihr wieder besser. »Mein Arzt hatte mir schon länger eine Kur oder Reha empfohlen. Aber ich hatte immer abgelehnt, weil ich dachte, ohne mich versinkt alles im Chaos. Die drei Kinder, der Haushalt, meine Kunden in der Agentur.« Doch in der Erschöpfungskrise schrieb sie den Reha-Antrag.

Nach sechs Wochen Auszeit ging Maren dennoch erst einmal wieder zur Arbeit. Bis zur Reha war ja noch Zeit. Doch als ihr Chef wieder ein Projekt mitten in der Umsetzungsphase umwarf, kündigte sie. Wenige Wochen später fuhr sie in die Reha-Klinik mit Schwerpunkt Psychosomatik.

»Durch die Depression wurde mir klar, dass irgendetwas absolut nicht mit mir und meinem Leben stimmt. Aber ich war mir sicher: Burnout ist eine Krankheit, bei der man es selbst in der Hand hat, wieder gesund zu werden. Und die vierwöchige Auszeit in der Reha sah ich als meine einzige Chance, um herauszufinden, was ich anders und besser machen kann«, beschreibt Maren ihre Erwartungen an die Zeit in der Klinik. Sie nahm jedes Angebot wahr, ging walken, malte, nahm an Gesprächsrunden und Einzelsitzungen teil.

In der Reha-Klinik: Das Gefühlsprotokoll brachte die Wende

Im geschützten Rahmen der Reha kam die berufstätige Mutter sich selbst auf die Spur: »Besonders spannend fand ich das Gefühlsprotokoll. Eine Woche lang schrieb ich alle dreißig Minuten auf: Wie fühle ich mich? Und: Was habe ich gemacht?« Das Protokoll öffnete ihr die Augen. In ihrem Gefühlsprotokoll sah sie glasklar, was ihr guttat: Bewegung und Malen. Beides machte sie kraftvoll und glücklich. Und genauso klar sah sie, was ihr nicht guttat: »Oftmals fühlte ich mich nach Begegnungen mit anderen Menschen verunsichert, manchmal auch



Carola Kleinschmidt

Burnout - und dann?

Wie das Leben nach der Krise weitergeht

Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-466-34636-3

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2016

Jedes Jahr steigen Millionen Menschen nach einem Burnout wieder ins Leben ein. Sie alle fragen sich: Wie wird mein Leben weitergehen? Muss ich mit Rückfällen rechnen? Was und wie viel muss ich in meinem Leben verändern? Carola Kleinschmidt hat viele Betroffene über Jahre begleitet. Sie beschreibt, wie das Leben nach der Krise aussieht, welche Schwierigkeiten im neuen Alltag auftreten und was die Menschen ausmacht, die die Erschöpfungsspirale für immer hinter sich lassen. Kurz-Interviews mit Experten ordnen die individuellen Erfahrungen in ein breiteres Bild ein und erklären, welche Strategien sich am besten eignen. So ergibt sich ein umfassendes Bild davon, wie man nach einem Burnout zurück zu einem positiven Lebensgefühl findet und dafür sorgt, dass das auch so bleibt.

 [Der Titel im Katalog](#)