

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Meiner Nachbars-Mama
und meinem Bruder aus der Stadt

Martin-Niels Däfler

So klappt's mit dem Burn-out

Der ultimative Anti-Ratgeber
für gestresste Menschen

Gütersloher Verlagshaus

Das Glück kommt
zu denen, die lachen.
(Sprichwort aus Japan)

Inhalt

Vorwort 9

Deine Roadmap to Burn-out 13

Unser gemeinsamer Weg

Test: Wie gut kann ich Burn-out? 17

Lektion 1

The Sky is the Limit 23

Grenzenlose Möglichkeiten

Übung: Meine bisherigen Lebensziele 25

Checkliste: Meine neuen Lebensziele 29

Lektion 2

Raus aus dem Durchschnitt 34

Schwachstellen-Diagnose

Checkliste: Meine Wünsche und Träume 38

Lektion 3

Schlafen kannst du, wenn du tot bist 44

Mehr ist besser

Übung: Dein Survivalpackage für das Büro 51

Lektion 4

No relaxing 59

Erholung wird völlig überbewertet

Lektion 5

Yes, I can **69**

Ein Nein gibt es nicht

Übung: Der Ja-Sager-Coach **73**

Lektion 6

Fear of Missing out (FOMO) **79**

Von der Couch-Potato zum Hipster

Übung: Dein Handy ist dein Leben **85**

Lektion 7

Sind wir denn hier in der Waldorfschule? **88**

Einfach machen

Lektion 8

Live for the day **97**

Keine Arbeit mehr nach Plan

Lektion 9

Du bist der Boss **106**

Keine Prioritäten

Test: Wie perfektionistisch bin ich? **108**

Lektion 10

Das Genie beherrscht das Chaos **114**

Vom Unsinn einer Ordnung

Lektion 11

Cc: All **121**

E-Mail, Social Media, Smartphone und Co.

Übung: Wie optimiere ich meine Mails? **124**

Test: Der Smartphone-Zombie-Test **131**

Lektion 12

Habitus und Image **136**

Verhaltensregeln

Übung: Erfolgswörterbuch Teil 1 **150**

Übung: Erfolgswörterbuch Teil 2 **153**

Lektion 13

Die passende Grundhaltung **154**

Schwarzmalerei mit persönlichem Gewinn

Test: Wie pessimistisch bin ich? **156**

Übung: Auf raschem Weg zum Erfolg **166**

Lektion 14

Alte, du nervst **168**

Der Nutzen von Partnern und Freunden

Übung: Beziehungskiller **175**

Lektion 15

Schluss mit dem Work-Life-Bullshit **181**

Die Konzentration auf das Wesentliche

Auf der Zielgeraden **191**

Vorbereitung auf die Klinikeinweisung

Test: Welche Fortschritte habe ich gemacht? **192**

Nachwort **195**

Das Burn-out-Alphabet **197**

Für Eilige und zum Nachlesen

Testauflösungen **209**

Und jetzt mal ganz im Ernst 215

Danke **221**

Vorwort

Mal ehrlich – du willst es doch auch? Du willst endlich dazugehören. Zu dem Kreis der Ultra-Gestressten, der Never-Sleep-Artists, der Ohne-mich-geht-hiergar-nichts-Menschen? Neidisch schielst du doch schon lange auf deine Kollegen und Chefs, die echt am Limit sind. »Schau mal, der Andreas, wenn der nur noch ein bisschen so weitermacht, dann müssen wir den liegend aus der Firma bringen.« – »Oh je, die Silke, die hat seit Wochen nicht mehr richtig geschlafen, weil sie das Projekt in-time beenden will.« Komm, gib's zu – insgeheim wünschst du dir, dass sie so was auch über dich sagen, du willst sie spüren, diese mitleidvoll-aner kennenden Blicke. Nur: Bislang wusstest du nicht, wie du einen Burn-out hinbekommst. Das hat jetzt ein Ende, denn nun stehe ich als persönlicher Burn-out-Coach an deiner Seite.

Unter uns: Wir wissen doch schon längst, dass ein Burn-out nichts Schlimmes ist. Ganz im Gegenteil! Ein Burn-out, also ein richtiger, einer, den dir ein echter Arzt mit Kassenzulassung bestätigen kann, einer, der dir einen mindestens sechswöchigen Aufenthalt in einer Vier-Sterne-Klinik am Tegernsee verschafft, ja so ein Burn-out ist doch eines der letzten Statussymbole, mit dem wir uns schmücken können. Burn-out – das gilt als Leiden starker Menschen; gestresst und depressiv sind die Mit-Kuscheltier-ins-Bett-Geher. Einen Burn-out bekommen

diejenigen, die sich bis weit über ihre Grenzen verausgabt haben. In einer Welt, da materieller Luxus, da Rolex-Uhren, Montblanc-Füller und Lamborghinis nichts mehr zählen, brauchen wir dringend neue Kennzeichen unserer Einzigartigkeit.

Allerdings: Du bist ja nicht wirklich gestresst. Und nun willst du das ändern. Gut so, sehr gut. Allerdings muss ich jetzt den mahnenden Zeigefinger heben. Ganz offen: In den Olymp der Unter-Dauerstrom-Steher wirst du nicht aufsteigen, wenn du so weiter machst wie bisher! Du wirst dich und dein Leben komplett umstellen müssen, wenn du zur High Society der Unverzichtbaren gehören möchtest, zur erlauchten Gesellschaft derjenigen, ohne die es in der Stressrepublik Deutschland schlichtweg nicht geht.

Wenn du herausragen willst aus der grauen Masse der Dauergestressten, dann kann ich dir helfen. Mit meiner Hilfe wirst du stolz verkünden können: »Ich habe Burn-out!« Alles, was du dafür tun musst, ist, die Tipps dieses Buches zu beachten. Der Weg zum Ziel dauert nur wenige Wochen.

Bitte führe die hier vorgeschlagenen Übungen gewissenhaft aus. Sie werden dich auf direktem Weg in die Klinik befördern – garantiert! Schon bald gehörst du dazu! Ganz rasch wirst du ein Hohepriester der Marktwirtschaft sein, zu den standhaftesten Verteidigern deutscher Tugenden zählen! Wirst bewundert werden als ein Über-die-eigenen-Grenzen-Geher, als ein für unser

Land so wichtiges Vorbild an Einsatz und Disziplin, als ein glühender Das-Leben-ist-zu-kurz-zum-Faulenzen-Verfechter! Kurz: Dein Burn-out wird dich zum edlen Ritter der Leistungsgesellschaft schlagen.

Viel Erfolg dabei wünscht dir

Martin-Niels Däfler

Aschaffenburg, im Sommer 2016

Deine Roadmap to Burn-out

Unser gemeinsamer Weg

Liebe Leserin, lieber Leser,

als dein Burn-out-Coach freue ich mich sehr, dass du den Entschluss gefasst hast, dein Leben umzukrempeln und all das hinter dir zu lassen, was dich bislang daran gehindert hat, auf die Überholspur zu wechseln. Um es gleich zu sagen: Unser Programm wird heftig. Das ist nichts für Softeis-Lutscher. Aber keine Sorge: Ich bin an deiner Seite, und zusammen werden wir das schaffen. Es wird Phasen geben, in denen du deprimiert aufgeben möchtest. Das ist wie bei einer Diät. Irgendwann kommt der Heißhunger auf Vollnuss-Schokolade. Ebenso wirst du vermutlich auf dem Weg in den Burn-out an der Sinnhaftigkeit deines Entschlusses zweifeln und dir dein geruhames Leben zurückwünschen. Lass dich von solchen Selbstzweifeln nicht irritieren – lass diese Gedanken vorüberziehen wie Gewitterwolken am Himmel. Denke immer an dein lohnendes Ziel, nämlich den ärztlich attestierten Burn-out mit Einweisung – das ultimative Statussymbol unserer Tage.

Um dich für einen guten Start zu motivieren, habe ich hier einige Leserzuschriften zusammengetragen, die mich in vergangener Zeit erreicht haben – alles Absolventen meines Programms. Doch, lies selbst:

»Als ich zum ersten Mal von Däflers Burn-out-Kurs gehört habe, war ich zugegebenermaßen sehr skeptisch. Ich konnte nicht glauben, dass das wirklich funktioniert. Nun, ich muss sagen: Meine Zweifel waren absolut unbegründet – die Tipps sind klasse und haben mir innerhalb von nur sechs Wochen zum Burn-out verholfen.«

Sandro G., Recklinghausen

»Ich bin schon seit drei Wochen in einem fantastischen Sanatorium am Schliersee. Wem ich das zu verdanken haben? Professor Däfler und seinem Kurs. Danke! Danke! Danke!«

Dr. Matthias S., Paderborn

»Ich möchte dem Schöpfer auf Knien danken, dass es diesen Kurs gibt. Seit über einem halben Jahr leide ich unter Burn-out. Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen. Es ist ein so elitäres Gefühl, endlich als Leistungsträger akzeptiert zu sein.«

Jens Sch., Ludwigsburg

Noch etwas habe ich, um dich anzuspornen: Hinten im Buch findest du einen Vordruck für deine Klinikeinweisung, die ganz offiziell »Verordnung von medizinischer Rehabilitation« heißt. Mein Tipp: Kopier dir diese Seite und füll sie aus (Name, Geburtsdatum, Lebenssituation, berufliche Tätigkeit); bring das Formular dann an

einem Ort an, wo du regelmäßig vorbeikommst – etwa am Badezimmerspiegel –, damit du jeden Tag an dein großes Ziel erinnert wirst.

Und nun wollen wir loslegen mit einer ganz persönlichen Frage: Warum hat es bei dir eigentlich bisher nicht mit dem totalen Zusammenbruch geklappt? Warum kippen deine KollegInnen der Reihe nach um und du nicht? Ich verrate es dir: Es ist deine Schuld! Sorry, dass ich das so klar sagen muss, aber das ist nun mal eine Tatsache.

Klar, es gibt Leute, die haben halt einen Volltreffer gelandet. Deren Chef ist zum Beispiel ein Psychopath, der ihnen das Leben zur Hölle macht. Oder sie arbeiten in einer durchgeknallten Firma, wo man den Job für drei machen muss. Logisch, dass es da nur eine Frage der Zeit ist, bis man nervöse Zuckungen, Neurodermitis und Migräne bekommt. Leider ist nicht jedem ein solches Glück beschieden. Hier kommt die gute Nachricht: Es liegt nicht nur an den Umständen, daran, wie fies dein Boss ist oder wie bescheuert die internen Abläufe sind. Es liegt – wie ich schon sagte – vor allem an dir selbst! Das heißt natürlich, dass du deinen Teil dazu beitragen musst. Ohne dein Zutun geht es nicht – wie auch der Dalai Lama uns lehrt: Jede Veränderung beginnt in uns.

Mit dem Burn-out kann es nur klappen, wenn du ein völlig anderer Mensch wirst und fest daran glaubst, dass es in deiner alleinigen Macht steht, etwas zu ändern. Wenn du allerdings so weitermachst wie bisher und nur

darauf hoffst, dass der Burn-out irgendwann mal un-
aufgefordert wie ein Vorwerk-Vertreter vor deiner Tür
steht, dann kannst du lange warten. Nochmals: Dein ak-
tives Zutun ist dringend erforderlich!

Deine »Roadmap to Burn-out« besteht aus 15 Lek-
tionen – jeder einzelnen ist im Folgenden ein eigenes
Kapitel gewidmet. Ich werde mich mit dir über deine Le-
bensziele unterhalten, über deine Wünsche und Träume
reden sowie über das Thema »Leistung« sprechen. Ich
werde dich zum Ja-Sager machen, dich von der Couch
vertreiben und dir eine völlig neue Arbeitsmethodik
beibringen. Deinen Arbeitsplatz werden wir uns eben-
so vorknöpfen wie deine Ess- und Trinkgewohnheiten.
Selbstverständlich beschäftigen wir uns auch mit der
Art und Weise, wie du dich von nun an verhältst und
sprichst. Und schließlich verrate ich dir, wie du zukünf-
tig mit deinem Partner und deinen Freunden umgehen
solltest.

Bevor du dich gleich an die erste Lektion machst,
wollen wir jedoch kurz deinen Burn-out-Reifegrad be-
stimmen, das heißt herausfinden, wie gut deine Voraus-
setzungen sind, um möglichst bald in die Stress-Klinik
eingeliefert zu werden.



Test: Wie gut kann ich Burn-out?

Bitte gib jeweils an, in welchem Ausmaß die Aussage auf dich zutrifft.

Und: Ehrlich solltest du mit dir sein!

Verwende dabei diese Skala:

- 1 = trifft nie/überhaupt nicht zu
- 2 = trifft selten/ein bisschen zu
- 3 = trifft manchmal/teils-teils zu
- 4 = trifft oft/zu einem großen Teil zu
- 5 = trifft immer/absolut zu

Addiere am Ende alle Punktwerte. Diese und alle weiteren Auflösungen findest du am Ende des Buches ab S. 209

Aussage	Punkte
Ich möchte möglichst viel im Leben erreichen, will wohlhabend, beliebt und erfolgreich sein, das Große Verdienstkreuz mit Stern und Schulterband um den Hals gehängt bekommen und Ehrenbürger meiner Heimatstadt werden.	
Ich kenne meine Schwachstellen und arbeite hart daran, diese abzustellen. Mein Körper ist ein Denkmal, an dem ich jeden Tag baue, mein Geist ist ein Feld, das ich täglich bestelle.	

<p>Ich verbringe so viel Zeit in der Firma wie möglich – ich bin der Erste, der kommt und der Letzte, der geht.</p>	
<p>Ich lehne keine Aufgaben ab, sage zu allem »Ja« – ein »Nein« kommt mir nicht über die Lippen; meine To-Do-Liste kann nicht lang genug sein.</p>	
<p>Ich verpasse keine Events, ich bin überall dabei – man trifft mich auf jedem Elternabend, jeder Vernissage und jedem IHK-Kongress.</p>	
<p>Wo gehobelt wird, da fallen Späne: Ich halte mich nicht lange mit Nachdenken auf und bin ständig aktiv. Als Mann/Frau der Tat werde ich von meinen KollegInnen für meine zupackende Art geschätzt.</p>	
<p>Ich arbeite nach dem Prinzip »Wer am lautesten schreit, wird zuerst bedient«. Prioritäten setzen nur die, die keine Ahnung haben, wie das Leben wirklich ist.</p>	
<p>Ich mache alles 110%ig genau. Perfekt ist's nämlich erst, wenn ich es sage!</p>	
<p>Ich könnte leicht mit der vielarmigen indischen Göttin Kali verwechselt werden, so viele Sachen kann ich parallel machen. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass Multitasking funktioniert.</p>	

Der Arbeitsalltag ist doch viel zu öde – da lasse ich mich während der Arbeit gern mal ablenken, ein Schwätzchen hier, ein kurzer Besuch bei Facebook dort und vor allem immer schnell nachschauen, wenn es in der Posteingangsbox geklingelt hat.

»Das hier ist kein Kindergeburtstag. Lass uns dazu mal asap talken. Meier, bitte mal ganz short – wir haben hier nicht ewig Zeit« Wer mich sprechen hört und mein Verhalten beobachtet, der weiß sofort, wie wichtig ich bin.

Ich male mir alles immer in den schlimmsten Farben aus. Jedes Problemchen bedeutet für mich einen drohenden Weltuntergang.

Ich bin ein Nonstop-Worker und arbeite auch am Wochenende und im Urlaub; Pausen sind schließlich nur was für Gesundheitsball-Hocker.

Das Leben ist viel zu kurz zum Schlafen. Ich versuche, so wenig Zeit wie möglich im Bett zu verbringen.

Ich dope mich mit Mittelchen zur Leistungssteigerung zu und trinke jeden Tag mindestens zwei Flaschen Wein oder einen halben Kasten Bier.

Ich bewerte den Nutzen einer Partnerschaft nicht zu hoch – mein bester Freund bin ich selbst.

<p>Ich beschränke meine sozialen Kontakte auf das Nötigste – Freunde sind ohnehin nur Schmarotzer.</p>	
<p>Von nix kommt nix! Ich beschäftige mich ausschließlich mit Dingen, die unmittelbar mit meiner Arbeit zu tun haben, schließlich will ich es mal zu was bringen.</p>	
<p>Ich lebe spartanisch und verzichte auf Genuss. Warum viel Zeit mit Essen, Kultur und ähnlichem Gedöns verbringen? Bereits Horaz, der alte Römer, hat erkannt: »Was sich einer versagt, soviel mehr schenken ihm die Götter.«</p>	
<p>Schon Winston Churchill hat es gewusst: No sports! Daran halte ich mich und reduziere körperliche Aktivitäten auf ein Minimum.</p>	
<p>Ich ernähre mich so, wie ich es für richtig halte. Fertigpizza und Currywurst tun's doch auch.</p>	
<p>Ich halte mich nicht an ergonomische Empfehlungen. Ich lasse mir doch nicht von irgendwelchen Weißkittelträgern sagen, wie ich meinen Monitor und Bürostuhl einstellen soll.</p>	
<p>Nur das Genie beherrscht das Chaos! Ich verbringe meine Zeit nicht mit Aufräumen.</p>	

Als Digital Native nutze ich E-Mail intensiv. Jeder soll sehen, dass ich ohne Unterlass für das Wohl der Firma kämpfe – deshalb setze ich die ganze Abteilung immer auf CC.

Facebook, Twitter, Google+ – yeah! Ich bin ein Social Media-Power-Nutzer – kein Web 2.0-Angebot, das ich nicht kenne, kein Blog, den ich nicht lese und kein Forum, auf dem ich nicht vertreten bin.

Ich drehe die Dinge so, wie sie mir nutzen und verwende hin und wieder auch mal eine Notlüge. Das ist nicht schlimm – macht schließlich jeder, der vorankommen will.

Ich denke zuerst an mich. Anderen helfen, sich für Kollegen aufopfern? Ja bin ich denn vom sozialen Hilfsdienst!

Dieses Empathie-Gefasel ist ja nicht auszuhalten: Ich versuche, mich stets durchzusetzen; Interessen anderer sind mir egal – »nur die Harten kommen in den Garten«.

Man liest es überall: Emotionen sollte man rauslassen. Daran halte ich mich: Ich bin recht oft wütend und ärgere mich so richtig – auch über Kleinigkeiten. Darf ruhig jeder mitbekommen, wie es in mir aussieht.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Martin-Niels Däfler

So klappt's mit dem Burn-out

Der ultimative Anti-Ratgeber für gestresste Menschen

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-08648-4

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Juli 2016

Das beste Buch zur Burn-out-Prophylaxe

»Die Menschen wollen lieber unterhalten als unterrichtet werden.« Theodor Fontane

Burn-out ist das Stichwort des Jahrhunderts. Doch haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was mit den »Leistungsverweigerern«, den »Waschlappen« unter uns passiert, mit denen, die als »Low-Performer« tituiert werden und um ihre Karriere fürchten müssen? Für all die bedauernswerten Menschen, die ihren Burn-out nicht allein hinbekommen, gibt es hier ein 30-Tage-Programm, das Schritt für Schritt weiterhilft. Lernen Sie in diesem Buch, wie Sie Ihren Stresslevel auf ein gesellschaftlich akzeptables Maß heben können, welche Artikel in ein Büro-Survival-Paket gehören, wenn es abends spät wird, und wie Sie mit weniger Schlaf auskommen.

Ganz im Ernst: Dieser Anti-Ratgeber ist geschrieben für all jene, die wirklich von einem Burn-out bedroht sind. Es gibt sie, die erfrischende, freche und neue Art, der Stressfalle zu entkommen; entwickelt von einem der renommiertesten Spezialisten Deutschlands zur Burn-out-Prophylaxe und zum Konflikt- und Selbstmanagement.

Mit witzigen Selbsttests, Übungen und Checklisten

- Wie gut kann ich Burn-out?
- Wie perfektionistisch bin ich?
- Wie pessimistisch bin ich?
- Wie groß ist mein Veränderungsbedarf?
- Mein Vorrat an Essbarem! (Checkliste)
- Meine Lebensziele. Ich denke groß!



[Der Titel im Katalog](#)