

Horst Kraemer

**Soforthilfe bei Stress und Burn-out**

DAS PRAXISBUCH



Horst Kraemer

**Soforthilfe**  
bei Stress und  
Burn-out

DAS PRAXISBUCH

Kösel

Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen und Anleitungen stammen aus der langjährigen Praxis des Autors. Sie ersetzen jedoch keine eventuell notwendige professionelle psychologische und/oder medizinische Unterstützung. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung irgendwelcher Art seitens des Autors, des Verlags oder anderer, die mit der in diesem Buch vorgestellten Methode arbeiten, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Monika Neuser, München  
Umschlagmotiv: Keres/Helga Lade  
Illustrationen: Willy Walinsky, Saarbrücken  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30955-9

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

<b>Einführung</b> . . . . .	<b>7</b>
Chancen und Grenzen der Selbsthilfe	11
Mit klarem Kopf wieder zur eigenen Kraft	11
Anleitung – Training – Durchhalten	12
<b>So sollte das Leben sein: »Ich fühle mich gut«</b> . . . . .	<b>13</b>
Wenn mein Leben in Balance ist	14
Die Entscheidung für ein gutes Leben	16
<b>Wenn die Balance in Gefahr gerät</b> . . . . .	<b>19</b>
Unsere Grundbedürfnisse als Basis unserer Balancefaktoren	20
Kompensationsverhalten bei Burn-out-Gefahr	27
Wie wir uns selbst unbewusst antreiben und sabotieren	32
Selbstkenntnis	38
<b>Die Balancefaktoren Ihres Lebens</b> . . . . .	<b>41</b>
Balancefaktor Körper	41
Balancefaktor Beziehungen	42
Balancefaktor Arbeit	42
Balancefaktor Freizeit	44
Balancefaktor Muße	44
<b>Leben im Automatikmodus</b> . . . . .	<b>51</b>
<b>Die Methode Neuroimagination</b> . . . . .	<b>55</b>
Neuroimagination, Stufe 1	56
Neuroimagination, Stufe 2	61
Neuroimagination, Stufe 3	67
Was Sie bei der Neuroimagination unbedingt vermeiden sollten	72
Was bei der Neuroimagination geschieht und warum sie wirkt	74

<b>Wenn der Stress die Kontrolle über Sie gewonnen hat</b>	<b>78</b>
Wenn unsere Einstellung und Haltung für Stress sorgt	78
Stressfaktor Gedanken	78
Stressfolge oder Depression?	80
Die Stufen des Stresses	81
Raus aus den Stressfolgen – zurück zur Vitalität	87
Die Neurobiologie des Stresses	87
<b>Das 7-Punkte-Programm zur Selbstheilung von Stressfolgen . . . . .</b>	<b>89</b>
1. Zustand realistisch einschätzen, ernst nehmen, Entscheidung treffen	89
2. Zurück zur eigenen Kraft mit einem klaren Kopf	90
3. Die eigene Grenze kennen und einhalten	107
4. Die innere Einstellung auf Erfolg stellen	114
5. Das Leben in eine gute Balance bringen	118
6. Gelassenheit als Lebensprinzip durchhalten	123
7. Meine Ziele steuern mein Verhalten und führen zu einem sinnvollen Leben	127
Neuroimaginative Zielvorwegnahme	129
<b>Die Grenzen der Selbsthilfe – professionelle Hilfe . . . .</b>	<b>132</b>
<b>Ihre Entscheidung . . . . .</b>	<b>134</b>
<b>Schlussbemerkung . . . . .</b>	<b>138</b>
<b>Hilfreiche Adressen . . . . .</b>	<b>140</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>142</b>
<b>Ihre persönlichen Zugangsdaten . . . . .</b>	<b>145</b>

# Einführung

Nach dem Erfolg des ersten Buches *Soforthilfe bei Stress und Burn-out* (erschien erstmals 2010) sind viele Stimmen laut geworden, ergänzend dazu ein konkretes Umsetzungsbuch, ein echtes Übungsbuch zu veröffentlichen. Ein Buch mit dem Ziel, den Lesern und Leserinnen eine Selbstanleitung in die Hand zu geben, die es möglich macht, sein Leben zu überdenken und dann selbstbestimmt die richtigen Schritte einzuleiten und diese selbstständig zu trainieren, bis der gewünschte Wohlfühl-Zustand hergestellt ist. Dieser zeichnet sich dadurch aus, vitalisiert, selbstbestimmt und dem Leben mit den entsprechenden Herausforderungen gewachsen zu sein. Dieses Buch halten Sie nun in Händen.

So viel vorab: Ich werde hier nicht in die Stoßrichtung einstimmen, dass Sie Ihre Herausforderungen und Belastungen reduzieren müssen. Ich werde Ihnen nicht sagen, was Sie zu tun und zu lassen haben. Und schon gar nicht, dass Sie weniger arbeiten und sich weniger belasten sollen. Es gilt für *Sie* herauszufinden, was für *Sie* das Richtige ist. Und zwar in allen Bereichen Ihres Lebens. Und dann setzen Sie es konkret um. Finden Sie Ihre eigenen persönlichen Grenzen heraus. Wenn Sie diese kennen und respektieren, dann kennen Sie Ihren Handlungsspielraum. Vielleicht wissen Sie ja schon, was für Sie gut ist, handeln aber nicht im entscheidenden Moment danach. Dann ist es wichtig herauszufinden, was Sie dazu antreibt und was Sie behindert. Die Kenntnis der inneren und oft unbewussten Saboteure kann hier enorm hilfreich sein.

Vielleicht erwarten Sie von mir die Erfüllung des oft in E-Mails, Seminaren und im Coaching vorgetragenen Wunsches nach einem einfachen Rezept. In Buchform und am besten allein durchs Querlesen ins Leben integriert. Diesem Wunsch werde

ich nicht entsprechen können. Der statistische Durchschnittswert, das, worauf sich unsere wissenschaftlich fundierte Welt so gerne stützt, führt bei allen Belangen, die den Menschen betreffen, nur in die Irre. *Sie* sind einmalig. *Sie* sind eine Persönlichkeit, die es kein zweites Mal gibt. Sie können sich deshalb nicht auf ein »Rezept« verlassen. Sie müssen Ihr ureigenes Rezept für sich selbst herausfinden, es sich ausstellen und dann umsetzen.

Dazu ist es nicht nur nötig, sich auf die Lektüre dieses Buches einzulassen, sondern die Anregungen, Übungen und Anleitungen auch wirklich durchzuführen. Die Erkenntnis allein, das reine Wissen also, hat noch keinen Menschen wirklich weitergebracht. Es braucht zusätzlich die real gemachte Erfahrung, zu der ich in diesem Buch immer wieder anregen werde. Trotzdem sage ich gleich an dieser Stelle deutlich: Ich glaube nicht, dass es allen Menschen gelingt, selbst und ohne Fremdkorrektur durch eine Fachperson sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen. Die vielen Begegnungen mit Menschen, die dies von sich behaupten und die diesen Weg gerne gehen wollen, motivieren mich aber als streng Ressourcen orientierten Coach, mich auf das Abenteuer dieses Buches einzulassen. Ich werde mein Coachingkonzept mit der Methode Neuroimagination<sup>®\*</sup>, das in mehr als 20 Jahren Arbeit mit Menschen entstanden ist, hier nicht nur preisgeben, sondern es auch für die Selbstanwendung anpassen.

---

\* Neuroimagination<sup>®</sup> ist eine geschützte Methode. Nur in dieser Methode Ausgebildete und geprüfte Coachs haben die Legitimation, diese Methode in Coaching, Therapie und Seminaren anzuwenden. Entsprechende Ausbildungen können an der Brainjoin Akademie (Adresse am Ende des Buches) absolviert werden. Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden auf das eingetragene Warenzeichen<sup>®</sup> bei der Methode Neuroimagination verzichtet.



Drei Jahre ist es her, dass ich selbst in der Folge von Stress einen Niereninfarkt erlitt, der mich aus meinem vorherigen Leben herauskatapultierte. Ich musste mich selbst als meinen wichtigsten Klienten betrachten, stand mein Leben doch auf der Kippe. Alles, was ich in diesem Buch in Form von »schlau« Ratschlägen weitergebe, trifft auf mich selbst zu. Es ist kein Zuckerschlecken, sich selbst, seinem Verhalten, seinen Gewohnheiten und seinen eigenen Ausreden ins Auge zu blicken und dann auch die entsprechenden Veränderungen einzuleiten. Dies auch noch durchzuhalten, ist nicht leicht und erfordert das, um das es letztendlich in diesem Buch geht – Persönlichkeit. Selbstbestimmte Persönlichkeiten, die bereit sind, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Und hier ist von Ihnen auch schon die erste Entscheidung gefragt: Wollen Sie, dass es Ihnen nachhaltig gut geht, dass Sie mit sich und Ihrem Leben zufrieden sind, Ihr Körper funktioniert, Sie sich auf ihn verlassen können? Sind Sie bereit, dafür die Verantwortung zu übernehmen? Oder gehören Sie zu den Menschen, die die Verantwortung für Ihre Genesung lieber einem Arzt oder Therapeuten übergeben? Nach dem Motto: Er soll mich gesund machen!

Wenn Sie zu dieser zweiten Gruppe gehören, eventuell auch noch mit der festen Überzeugung, dass Sie sich in Ihrem Leben, wahrscheinlich unverschuldet, so verausgabt haben, dass Sie sich erst einmal wochenlang ausruhen müssen, um sich zu erholen und zu Kräften zu kommen, dann sind Sie mit diesem Buch und dem von mir vertretenen Ansatz nicht gut bedient.

Überlegen Sie vor der Entscheidung, das Buch jetzt zuzuschlagen und nicht mehr weiterzulesen, vielleicht noch, ob Sie diese Haltung ändern wollen. Dazu eine kurze, wissenschaftlich eindeutige Tatsache: Es gibt keine Heilung von außen. Ihr Körper macht sich immer selber gesund. Oder auch nicht. Ein Arzt kann lediglich das Klima beeinflussen, die Heilung anregen und unterstützen. Dazu hat jeder Mensch ein eigenes Regenerationssystem. Dieses Regenerationssystem kann nur von Ihnen selbst

aktiviert oder deaktiviert werden. Wenn Sie bereit sind, hierfür die Verantwortung zu übernehmen, und auch bereit sind, das ein oder andere an Ihrer Lebensführung und Gestaltung infrage zu stellen, dann lesen Sie weiter und machen sich auf Entdeckungsreise. Gehen Sie den Weg zur selbstgesteuerten Persönlichkeit.

Andernfalls entscheiden Sie sich, das Buch hier und jetzt wegzulegen. Gehen Sie in eine Klinik, suchen Sie sich Helfer, die sich Ihrer annehmen. Wenn Sie nach zwei Jahren nicht wirklich weiter sind, erinnern Sie sich vielleicht an diese Worte. Wenn Sie sich dann noch nicht ganz aufgegeben haben, können Sie das Buch ja wieder hervornehmen.

Sie haben sich zum Weiterlesen entschieden? Sehr gut. Der erste Schritt zum selbstbestimmten Selbstgestalter ist getan. Sie werden sich mit Ihrem gesamten Leben auseinandersetzen. Es ist nie zu spät, genügend über sich zu erfahren und die richtigen Schlüsse zu ziehen. Immerhin wartet ja der Rest Ihres Lebens auf Sie. Ich werde Sie mit Ihrer inneren Haltung, Ihren Befürchtungen und Hoffnungen konfrontieren. Denn Ihre Einstellung ist letztendlich grundlegend dafür verantwortlich, ob eine Begebenheit, eine Alltagssituation bei Ihnen positiven Stress oder negativen Stress mit seinen unangenehmen Folgen auslöst.

Und damit das Ganze für Sie auch tatsächlich umsetzbar ist, wird Sie in diesem Buch eine wunderbare Methode, die Neuroimagination, begleiten, die es Ihnen möglich macht, einen klaren Kopf zu bekommen, Ihre Gedanken zu beruhigen und damit lenkbar zu machen. Dies ist die Voraussetzung, um sich wirklich entspannen und Ihren Gemütszustand den eigenen Wünschen entsprechend steuern zu können.

Neben dem Lesen als ersten Schritt und den dabei gewonnenen Erkenntnissen sollten Sie die Übungen selber durchführen und auch trainieren, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Sie würden ja auch nicht auf die Idee kommen, dass Sie von vielen Konzertbesuchen und dem genauen, exakten Hören eines Mu-

sikinstrumentes dieses auch nur ansatzweise spielen könnten. Vielleicht macht es Ihnen ja Spaß, sich selbst mit Ihrer Persönlichkeit zu entwickeln und dabei mit kleinen, aber wichtigen Schritten zu beginnen!

## **Chancen und Grenzen der Selbsthilfe**

Ich bin davon überzeugt, dass in vielen Menschen genügend Kraft und Selbsterkenntnis steckt, sich mit dem beschriebenen Wissen, den Übungen und den angeleiteten Neuroimaginationen, die von mir original gesprochen wurden (Zugangsdaten zu diesen Texten: siehe Seite 145), gut weiterkommen. Aber: Wenn Sie schon länger und tief an einer Stressfolgeerkrankung wie Burn-out leiden, dann nehmen Sie besser ein qualifiziertes Coaching in Anspruch. Sie kommen so schneller aus dem Stresszustand und verkürzen Ihre Leidens- und Ausfallzeit. Mit entsprechend guter Hilfe, die sich mit einer Methode wie der hier beschriebenen auskennt, kann das Ziel meist schnell und unkompliziert erreicht werden.

## **Mit klarem Kopf wieder zur eigenen Kraft**

Es gibt keinen Grund, länger als fünf Tage außer seiner Kraft zu bleiben. Zu dieser Aussage stehe ich. Denn mit einer geeigneten Methode, die den angestauten Stressspeicher aufzulösen vermag, kommen Sie in der Regel wieder zu Ihrer gewohnten Kraft und haben auch wieder einen klaren Kopf. Rechtzeitig eingesetzt brauchen Sie sich nicht mit Fehldiagnosen und den Folgen daraus resultierender Fehlbehandlungen auseinanderzusetzen. Zweifel an sich selbst entstehen nicht wirklich, wenn Ihre gesunden Selbst-

steuerungsstrategien schnell wieder zurückgewonnen werden. Dass dann all die Schwierigkeiten, die zu Ihrem Stresszustand geführt haben, gelöst sind, will und kann ich nicht behaupten. Der Zugang zu Ihrer Kraft und der damit verbundene klare Kopf ist nur der erste, aber *wichtige* erste Schritt. Sie haben damit die Voraussetzung erreicht, sich selbst weiterhelfen zu können.

## **Anleitung – Training – Durchhalten**

Ich möchte mit diesem Buch Ihre persönliche Verantwortung stärken, sich selbst ernst zu nehmen und für sich selbst zu sorgen. Gerade wenn Stress Ihnen noch nicht wirklich geschadet hat, hoffe ich, dass es mir gelingt, Achtsamkeit für die Burn-out-Gefahr als ein Beispiel für Stressfolgeschäden zu erreichen oder zu erhöhen. Dazu werde ich das nötige Wissen vermitteln, verschiedene Stresszustände mit ihrer Auswirkung auf das menschliche Sein beschreiben und den Schwerpunkt auf die Beschreibung von praktischen und nützlichen Übungen sowie auf Trainingsanleitungen setzen. Sie werden die Möglichkeit erhalten, Ihre verschiedenen Lebensbereiche mit den zugehörigen Ausgleichsfaktoren zu analysieren und ganz persönlich Ihre Schlüsse daraus zu ziehen. Und sie werden dazu eingeladen, mit mir die körpergestützte Mentaltechnik Neuroimagination auszuprobieren, anzuwenden und zu trainieren. Wie oben angedeutet, haben Sie dazu die Gelegenheit, über Ihren persönlichen Zugangscode auf der letzten Seite des Buches sich Originalanleitungen von Neuroimaginationssitzungen im Internet downzuloaden und damit nach Ihrem persönlichen Bedarf zu trainieren.

Machen Sie mit dieser Unterstützung den ersten Schritt. Auch wenn es manchmal schwer scheint: Bleiben Sie dran. Geben Sie nicht zu früh auf. Durchhalten lohnt sich. Gutes Gelingen!

## **So sollte das Leben sein: »Ich fühle mich gut«**

Wir sind es gewohnt, dass wir uns mit Problemen und Störungen beschäftigen. In diesem Buch geht es um die Stressfolgen mit den schlimmen und gravierenden Konsequenzen für unseren regenerationsfähigen Körper, für unser Leistungsvermögen und unsere sozialen Beziehungen und Kontakte, also letztlich um die Einschränkungen der gesamten Lebensqualität als Folge von Stress. Ich möchte aber nicht mit den schlimmen Folgen beginnen, sondern mich erst damit beschäftigen, wie es einem Menschen mit einem *guten* Stressumgang gehen sollte.

Was ist eigentlich der Idealzustand? Wie funktioniert ein Mensch, wie fühlt es sich an, wenn er in Balance ist, wenn die Ausgleichsfaktoren im Leben genügend Wirkung erzeugen, wenn er mit durch Belastung erzeugtem Stress gut umgehen kann und immer wieder regelmäßig in die Entspannung kommt?

Wenn Sie sich schon länger nicht mehr im ausgeglichenen Zustand befinden: Können Sie sich überhaupt noch daran erinnern? Ein Wesen von Stress, der zu Burn-out führt, ist, dass er sich langsam aufbaut und der Mensch so genügend Zeit hat, sich an diesen Zustand zu gewöhnen. Eine langsame Verschlechterung, die mit einer Gewöhnung einhergeht, macht aber den Endzustand nicht weniger dramatisch. Da funktionieren wir wie Frösche: Wenn diese in einem Topf voll Wasser sitzen, das langsam erwärmt wird, halten sie das vergleichsweise ruhig und gelassen aus – bis es zu heiß wird und sie sterben. Also versuchen wir uns zu erinnern: Wie ist es, wenn die Stressfaktoren alle im Lot sind, wenn wir gut ausgeglichen und wirklich gelassen leben?

## Wenn mein Leben in Balance ist

Sie können den nachfolgenden Text für eine erste Selbstreflexion nutzen und prüfen, ob zumindest die meisten Passagen auf Sie zutreffen. Wenn das der Fall ist, freuen Sie sich. Sie machen etwas grundlegend richtig. Falls Sie sich vom beschriebenen Zustand weit weg fühlen, lassen Sie sich nicht entmutigen – Sie können sich entscheiden, diesen Zustand erreichen zu wollen. Entscheiden Sie sich dazu nicht irgendwann, sondern am besten gleich, nachdem Sie diesen Text gelesen haben. Dann, wenn Sie – hoffentlich – davon überzeugt sind, sich auf den Weg zu machen, diesen Zustand zu erreichen.



Sie leben in einem richtig guten Zustand, sind mit sich zufrieden, haben ein gutes Beziehungsnetz. Sie fühlen sich im Zusammensein mit anderen Menschen wohl und Ihre Arbeit macht Ihnen Spaß, sodass Sie morgens gerne aufstehen, um zur Arbeit zu gehen. Sie erleben die Welt so, dass Sie genügend Möglichkeiten für Ihre persönliche Entwicklung sehen. Ihre Zukunftsperspektive scheint für Sie intakt und Sie freuen sich auf die Aufgaben und die Herausforderungen, mit denen Sie in der Regel konfrontiert werden.

Sie haben täglich ausreichend Schlaf und können sich gut entspannen. Herausforderungen bewältigen Sie gerne. Sie können sich über gelungene Projekte freuen und lassen sich Zeit, den Erfolg zu genießen. Sie bewegen sich regelmäßig ausreichend und freuen sich, auch immer wieder ins Schwitzen zu kommen. Ihre Ernährung ist ausgeglichen und Ihr Körpergewicht so, dass Sie sich richtig wohlfühlen und die Kleidergrößen schon lange konstant geblieben sind. Ihr Körper dankt es Ihnen, indem er Ihnen mehrheitlich ein gutes Gefühl gibt und Sie sich energievoll und vital fühlen. Wenn Sie mal verspannt sind oder Schmerzen haben, kommt das höchstens einmal im Monat vor und geht in

kurzer Zeit wieder vorüber. Schwierigkeiten und Belastungen regen Sie an, Sie können sich gut konzentrieren, und wenn Sie keine Lösung für eine zu bewältigende Aufgabe haben, können Sie mit klarem Kopf Ihre Kreativität nutzen, um den für Sie besten Weg zu finden. Sie haben regelmäßig genügend freie, das heißt ungeplante Zeit und können diese für sich sinnvoll nutzen. Dabei kommen Ihre Hobbys nicht zu kurz und Sie können auch Genussmomente in Ihr Leben integrieren.

Sie haben ein gutes Beziehungsnetz und genügend Zeit für Freunde, Partner und Familienmitglieder. Den Umgang mit diesen Menschen empfinden Sie als anregend, bereichernd und stärkend. Sie freuen sich über diese regelmäßigen Kontakte.

Wenn Ihnen etwas im Leben nicht guttut oder zu viel wird, sind Sie in der Lage, Ihre Grenze rechtzeitig zu erkennen, anderen mitzuteilen und für die Einhaltung Ihrer persönlichen Grenze selbst zu sorgen. Sie kennen die Körpersignale, die darauf hinweisen, dass Ihnen eine Belastung oder eine Herausforderung zu viel wird, und nutzen diese Signale, um den Zustand in angemessener Zeit zu verbessern.

Sie haben gute Pläne für Ihre Zukunft und haben sich selbstbestimmt realistische Ziele gesetzt, deren Erreichung Ihnen Spaß und Freude macht. Dabei orientieren Sie sich an Ihrem persönlichen Lebenssinn und den dazugehörigen inneren Werten, die Sie reflektieren und die Orientierung für Ihren Lebensstil bieten.

Und, wie liest sich dieser Text für Sie? Trifft der Inhalt auf Sie in Ihrem Leben (meistens) zu? Sind Sie zufrieden, so zu leben?

Vielleicht finden Sie sich in einigen Punkten mehr und in anderen Punkten weniger wieder. Oder der beschriebene Zustand weist einige Abweichungen zu Ihrem Leben auf. Diese Abweichungen können kleiner oder auch größer sein. In einem gewissen Maße sind Schwankungen ganz normal.

Aber vielleicht bereitet der Text Lust, diesen Zustand wiederzuentdecken oder zu erreichen. Ein Leben in Balance, mit einem guten Zugang zu den eigenen Energien und einem klaren Kopf! Können Sie sich noch an einen solchen oder ähnlichen Zustand erinnern?

## **Die Entscheidung für ein gutes Leben**

Lohnt es sich für Sie, einen solchen Zustand zu erreichen? Ich weiß nicht, an was Sie in Ihrem Gedankenspiel gedacht oder woran Sie sich erinnern haben. Ich weiß aber, dass der Text einen gut balancierten Zustand auf den wichtigsten Ebenen beschreibt, der die Voraussetzung für ein gesundes Leben ist. Gesund dadurch, dass die Selbstregenerationsfähigkeit des Körpers funktioniert, was grundlegend für jede Genesung ist – auch von schweren Erkrankungen.

Sie haben nun die Möglichkeit, eine Entscheidung zu treffen. Sie können sich entscheiden, diesen guten Zustand zu erreichen oder zu erhalten. Wann Sie Ihr Leben wieder in Balance haben wollen, wie Ihre ganz persönliche Balance aussieht und wie sich dies für Sie persönlich auswirkt, können Sie selbst herausfinden. Genauso, wie viel Zeit Sie sich lassen, ob Sie den Weg allein mithilfe dieses Buches oder mit anderer, zusätzlicher Unterstützung gehen wollen. Das alles sind Entscheidungen, die Sie treffen können, dürfen oder sogar müssen. Nichts zu tun, ist auch eine Entscheidung – Ihre ganz persönliche Entscheidung. Dies ist Ihr ganz persönlicher Weg zu Ihrem einen Leben.

Am Ende des Buches sollten Sie Ihre jetzt getroffene Entscheidung überprüfen. Dann, wenn Sie den Inhalt ganz kennen und Sie den einen oder anderen Übungsvorschlag ausprobiert haben.



Denken Sie daran: Es gibt keinen Grund, länger als nötig im stressingeschränkten Lebenszustand zu sein und reduziert zu leben. Nutzen Sie Ihre Chance.

## >>> ÜBUNG

Wenn Sie sich jetzt für den oben beschriebenen positiven Zustand entscheiden, dann atmen Sie erst einmal tief durch, lehnen sich bequem zurück und machen eine Gedankenreise. Wandern Sie in Ihre Vergangenheit und suchen Sie nach Lebenssituationen, in denen Sie sich so gefühlt haben, wie es im obigen Text beschrieben ist. Es reicht auch, wenn Sie sich daran erinnern, wie Sie sich ähnlich oder dem Zustand etwas näher gefühlt haben. Denken Sie darüber nach, wann das war, an welchem Ort Sie sich befunden haben, ob und wer dabei war, wie das Wetter war und wie Sie sich damals gefühlt haben. Verweilen Sie einen Moment bei Ihren Erinnerungen.

Schreiben Sie nun Ihr Ziel auf.

Mein Wunschzustand – ich wünsche mir, dass ich so lebe und mich so fühle:

---

---

---

---

An folgenden drei Dingen merke ich, dass mein Ziel erreicht ist:

1. -----

2. -----

3. -----

## Wenn die Balance in Gefahr gerät

Stress ist eigentlich erst mal etwas Positives. Eine Herausforderung erzeugt eine Spannung in uns, und diese Spannung regt zur Handlung an. Wir werden aktiv, unsere Gefäße werden eng, die Muskeln spannen sich an – alles ist darauf ausgerichtet, unser Leben zu bewältigen. Die Stresshormone senden uns die entsprechenden Betriebsstoffe, um genügend Kraft zur Bewältigung zu bekommen. Wenn wir dann die Situation bewältigt haben, entspannen sich die Gefäße, die Muskeln und Immunbotenstoffe schaffen ein optimales Regenerationsklima. Dieses Klima entsteht nicht ohne die vorangegangene Anspannung und Aktivierung unseres Körpers. Um nachhaltig gesund und leistungsfähig zu bleiben, brauchen wir dieses Wechselspiel.

Ohne Stress bleiben wir nicht gesund und vital. Wir sind so konzipiert, unter hoher Anforderung und auch in subjektiv als gefährlich empfundenen Situationen zu funktionieren und Leistung zu erbringen. Diese Stresshormonbildung stammt noch aus der Zeit, in der wir täglich viele Kilometer gewandert und gelaufen sind, uns mit Säbelzähntigern und Mammuts herumschlagen mussten und keine Zeit hatten, Ackerbau und Viehzucht zu betreiben und Nahrungsmittel zu speichern. Unsere Gattung hat in dieser Zeit während der täglichen Wanderungen von Lagerstätte zu Lagerstätte das gegessen, was des Weges war – Tiere und Früchte. Kein gemahlenes Getreide, wenig Kohlenhydrate. Geschützt und geborgen in der Sippe konnten wir die hohe Belastung aushalten.

Wir sind so konstruiert, eine einzelne Säbelzähntiger-Situation zu bewältigen. Was wir aber nicht können: als Einzelkämpfer fünf Jahre und mehr vor einem Säbelzähntiger wegzulaufen und uns gleichzeitig noch gegen Mammuts und ähnliche Gefahren zu behaupten.

Also stellt sich die Frage: Wo kommen in der heutigen Zeit die Ausgleichsfaktoren her, die es möglich machen, unsere Stresserlebnisse so zu bewältigen, dass sich keine Stressspeicher bilden. Wie schaffen wir es, dass nach der Anspannung unser Körper wieder in die Entspannung kommt?

Ich werde im Folgenden kurz auf die fünf Bereiche unseres einen Lebens eingehen (Körper, Beziehungen, Arbeit, Freizeit und Muße) und Ihnen anhand einer Übung die Möglichkeit geben, Ihre Work-Life-Balance in den fünf Bereichen selbst zu überprüfen. Jedoch möchte ich die vier Grundthemen vorwegstellen, die die Grundlage für unsere Lebensbereiche bilden. Diese betreffen

- > unsere Bedürfnisse,
- > unser Kompensationsverhalten,
- > unsere Antreiber und Saboteure und
- > unsere Selbstkenntnis.

## **Unsere Grundbedürfnisse als Basis unserer Balancefaktoren**

Grundsätzlich sollten Sie sich über Ihre persönlichen Bedürfnisse klar sein. Die Erfüllung unserer eigenen, oft tief liegenden Bedürfnisse ist unser wichtigster, oft unbewusster Motivator. Was wollen wir wirklich, wie gestehen wir uns das vor uns selbst und anderen ein? Was davon erlauben wir uns, was davon verbieten wir uns? Zu welchen Bedürfnissen können wir offen stehen, was verheimlichen wir vor uns selbst? Was verheimlichen wir vor anderen?

Diese Fragen tragen wir alle in uns, und unsere persönliche, lebenslange Prägung ist entscheidend, inwieweit wir uns unsere Bedürfnisse eingestehen und damit die Verantwortung für ihre

Erfüllung übernehmen. Das ist die Grundlage dafür, unsere eigenen Bedürfnisse in die soziale Interaktion einzubringen. Da alle unsere Bedürfnisse auf den beiden Grundbedürfnissen »Wachsen/Entwickeln« und »Sichere Beziehungen« stehen, haben wir einen hohen Anspruch zu erfüllen, wollen wir nicht beide Bedürfnisse in Konkurrenz zueinander stellen. Die Kunst besteht darin, die soziale Rücksichtnahme mit Anpassung und Bedürfnisabgleich einerseits und die Selbstverwirklichung der eigenen Bedürfnisse andererseits in ein Gleichgewicht zu bekommen. Durch den in den letzten Jahren starken Trend nach bedingungsloser Selbstverwirklichung ist nicht selten ein Ungleichgewicht entstanden mit der Konsequenz, dass die Selbstverwirklichung auf Kosten von stabilen und verlässlichen Beziehungen geht. Dass umgekehrt ein Zuviel an sicheren Beziehungen die Bedürfniserfüllung des einzelnen Beziehungspartners beeinträchtigt, schafft genauso ein Ungleichgewicht. Die Kunst ist es, die richtige Mischung zu finden.

Dazu ist es nötig,

- > zu wissen, was ich eigentlich will,
- > zu wissen, was ich nicht will,
- > das, was ich will, auf sozial gut verträgliche Art ins Leben einzubringen,
- > meine persönliche Grenze zu kennen und diese auf nicht verletzende, sondern kooperative Art kommunizieren zu können.

Erst wenn Sie diese Fragen für sich beantworten können, ist es möglich, sich der Grundfrage zu stellen: *Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?* Mit dieser Frage kommen Sie Ihrem eigenen Lebenssinn näher. Nur wenn Sie sich selbst gegenüber ehrlich sind, sich die heimlichen Wünsche zugestehen und diese auch anderen mitteilen können, haben Sie eine gute Chance, dass das, was machbar ist, auch umsetzbar wird.

Ja, Sie haben richtig gelesen: das, was machbar ist. Dieser Einschränkung müssen wir uns stellen. Nicht alles, was wir wirklich wollen und was uns je nach Betrachtung auch zusteht, ist realisierbar. Da wie gesagt zwei Grundbedürfnisse gleichberechtigt nebeneinanderstehen, müssen diese immer in Balance gehalten werden. Es gilt hier die systemische Regel, dass Ihr inneres System gesund ist und bleibt, wenn die Bedürfnisse nicht auf Kosten anderer Bedürfnisse, auch nicht auf die Kosten der Bedürfnisse Ihrer Beziehungspartner, realisiert werden. Sie sind also dann in einer gesunden Balance, wenn Sie die Verantwortung für Ihre Bedürfnisse übernehmen, diese untereinander ausgewogen priorisieren und mit den Bedürfnissen Ihrer Beziehungspartner in Abgleich bringen. Wenn dies gelingt, ist die Basis für eine eigene innere Kooperation gegeben, welche wiederum die Grundlage dafür ist, mit anderen Menschen zu kooperieren. Kooperation ist die Grundlage jeden Erfolgs.

Alle, die jetzt an die in der Arbeitswelt weitverbreitete Siegen- und Niederlagenstrategien denken, sollten über Kooperation statt Konfrontation nachdenken. Denn jeder Besiegte wird Sie langfristig zum Verlierer machen: Sie verlieren dabei die Chance, einen Kooperationspartner mit eigenen Ressourcen zur Unterstützung Ihrer Ziele zu gewinnen.

*Bedürfnisse sind unsere Motivatoren, unsere Antreiber. Wenn wir dafür sorgen, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden, ohne dass unsere Bedürfniserfüllung auf Kosten anderer Menschen geht, dann sind wir in einem guten Zustand. Unser Körper dankt es uns, indem er sich gut fühlt und wir uns gelassen und in gutem Zustand in die Welt mit allen Herausforderungen einbringen können.*

## >>> ÜBUNG

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, setzen Sie sich bequem hin, machen Sie vielleicht eine Rechts-Links-Stimulation (siehe Seite 56 ff.), atmen Sie tief durch und beginnen Sie eine Gedankenreise. Denken Sie an die Zeit, als Sie ein Kind waren. Vielleicht an das Alter zwischen neun und 14 Jahren.

Was waren damals Ihre Berufswünsche? Was wollten Sie alles verwirklichen? Wie wollten Sie leben? Wo wollten Sie leben? Erinnern Sie sich an diese frühen Wünsche.

Wie hatten Sie sich damals Ihre Zukunft erträumt?

Machen Sie eine Gedankenreise, spielen Sie mit den Bildern, die Ihnen in den Sinn kommen. Wie fühlt sich das an?

Schließen Sie nun die inneren Bilder und Gedanken mit dem Wissen, dass Sie diese jederzeit wieder betrachten können, vor Ihrem inneren Auge und atmen Sie tief durch. Ballen Sie die Hände zur Faust und beantworten Sie die folgenden Fragen.

Welche Berufswünsche hatten Sie als Kind?

---

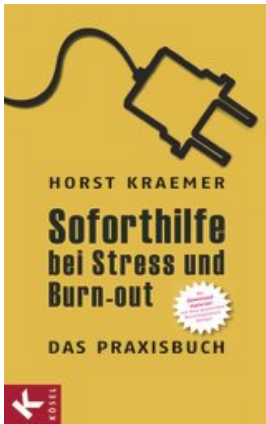
---

---

---

Was hat Sie als Kind daran fasziniert, was waren Ihre kindlichen Überlegungen?

---



Horst Kraemer

## **Soforthilfe bei Stress und Burn-out – Das Praxisbuch**

Paperback, Broschur, 144 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-30955-9

Kösel

Erscheinungstermin: April 2012

„Es gibt keinen Grund, dass jemand länger als fünf Tage wegen eines Burn-out außer seiner Kraft bleibt.“ Dieses Versprechen, das Horst Kraemer in seinen Coachings schon oftmals bestätigen konnte, löst der Autor in diesem Selbsthilfebuch praktisch ein. Er zeigt zunächst, wie sich Stress individuell auswirkt, und stellt dann viele praktische Übungen und Techniken vor, eigene Stress erzeugende Verhaltensweisen zu erkennen und persönliche Auswege aus Stresssituationen zu finden.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die von Horst Kraemer entwickelte Methode Neuroimagination, die der Autor an konkreten Beispielen erläutert. Er zeigt, dass diese Methode vielseitig eingesetzt werden kann: zum Beispiel, um vorhandene innere Ressourcen zu nutzen, blockierte Energien wieder in Fluss zu bringen oder neue Ziele zu finden und zu erreichen. Viele praktische und alltagstaugliche Übungen und Anleitungen helfen dabei, die eigene Balance wiederzufinden, aus dem Burn-out-Kreislauf auszusteigen und dauerhaft gesund zu bleiben.

 [Der Titel im Katalog](#)