



MICHAEL WAADT  
JENS ACKER

# BURNOUT BURNOUT

MIT  
AKZEPTANZ  
UND  
ACHTSAMKEIT  
DEN TEUFELSKREIS  
DURCH  
BRECHEN

HUBER



**MICHAEL WAADT**

**JENS ACKER**

# **BURNOUT**

Waadt / Acker  
**Burnout**

Verlag Hans Huber  
**Psychologie**

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i.Br.

MICHAEL WAADT  
JENS ACKER

# BURNOUT BURNOUT

MIT  
AKZEPTANZ  
UND  
ACHTSAMKEIT  
DEN TEUFELSKREIS  
DURCH  
BRECHEN

HUBER 

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus: Michael Waadt, Jens Acker; Burnout. 1. Auflage.

Programmleitung: Tino Heeg  
Lektorat: Edeltraud Schönfeldt, Berlin  
Herstellung: Jörg Kleine Büning  
Grafik: Kramer, Stuttgart  
Umschlaggestaltung: Anzinger, Wüschner, Rasp, München  
Druckvorstufe: SatzKiste GmbH, Stuttgart  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten  
Printed in Germany

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

[verlag@hanshuber.com](mailto:verlag@hanshuber.com)

[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

1. Auflage 2013

© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95082-2)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75082-8)

ISBN 978-3-456-85082-5

# Inhalt

<b>Es ist Ihr Leben! Vorwort von Steven C. Hayes.</b> .....	9
<b>Worum es geht</b> .....	11
<b>1 Burnout aus medizinischer Sicht.</b> .....	15
Woher kommt der Begriff «Burnout»? .....	17
Burnout ist eine Stresserkrankung .....	18
Das Stressmodell von Lazarus .....	28
Wie erkenne ich Burnout? .....	31
<b>2 Wie entsteht Burnout?</b> .....	39
Puzzleteil Nummer 1: Die Umwelt .....	40
Puzzleteil Nummer 2: Das Individuum im Netz der Gedanken und Regeln .....	44
Puzzleteil Nummer 3: Unsere Vermeidungsstrategien. ....	55
Das Puzzle ist komplett. ....	58
<b>3 Was ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie?</b> .....	63
Wie sich die ACT entwickelt hat .....	64
Die sechs Säulen der ACT .....	66
<b>4 Ihr ganz persönliches Tagebuch</b> .....	85
Auswertung zum Tagebuch .....	92
<b>5 Defusion – die Tyrannei der Gedanken besiegen.</b> .....	97
Zum Ausprobieren .....	104
Regeln und Gebote .....	105
Sie sind keine Billardkugel .....	108
Gedankenmeditation .....	114
<b>6 Achtsamkeit – die Wahrnehmung im Hier und Jetzt.</b> .....	119
Die Rosine. ....	120

Body Scan .....	122
Sitzen .....	127
Gehen .....	132
Hören .....	134
<b>7 Akzeptanz – annehmen, was ist.</b> .....	139
Wegschieben .....	140
Hinspüren .....	141
Ernstfall .....	144
Strategienwechsel .....	147
<b>8 Selbst als Kontext – wer bin ich?</b> .....	151
Ich bin der Schauplatz .....	152
Das Beobachter-Ich .....	153
<b>9 Die eigenen Werte – was dem Leben Bedeutung gibt</b> .....	161
Frei entscheiden .....	162
Die Quintessenz des Lebens .....	165
Das Leben ist nicht eindimensional .....	167
Der Wertekompass .....	168
<b>10 Commitment – den eigenen Weg gehen</b> .....	173
Wie beginnen und womit? .....	174
Was tun, wenn der Weg aus dem Blick gerät? .....	189
Mitgefühl .....	193
Einfach mal etwas anders machen .....	196
Noch einmal das Tagebuch .....	197
<b>11 Körperlich fit bleiben.</b> .....	201
Ernährung .....	202
Aufputzmittel und Suchtmittel .....	207
Körperliche Aktivitäten .....	211
Leistungszyklen .....	212
<b>Zum Schluss</b> .....	218
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	223
<b>Link-Liste</b> .....	225







## Es ist Ihr Leben!

Dieses Buch ist eines der ersten, die die Fortschritte der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) systematisch auf das Thema «Burnout» anwenden. Es definiert, was Burnout bedeutet; es bietet eine klare konzeptionelle Struktur, um die Kernpunkte von Burnout zu verstehen; und es gibt Ihnen eine detaillierte Methodik an die Hand, um mithilfe von Achtsamkeit, Akzeptanz und Besinnung auf die eigenen Werte diese Kernpunkte Schritt für Schritt zu verändern.

Burnout ist ein ernstes Problem in der modernen Welt. Wir werden immer hektischer und hektischer, und damit wird es umso schwerer für uns, ein Gefühl der Verbundenheit, des inneren Friedens und ein Gefühl für den Sinn unseres Lebens zu finden. Das Problem besteht nicht nur darin, dass uns die Anforderungen der modernen Gesellschaft psychisch immer mehr abverlangen. Das Problem ist vielmehr, dass wir gelernt haben, mit diesen Anforderungen in einer Weise umzugehen, die alles nur noch schlimmer macht.

Ein Beispiel: In unserer Gesellschaft herrscht die Tendenz, Burnout als Ausdruck von Schwäche zu sehen. Wir lassen uns von der unausgesprochenen Botschaft leiten, dass normale Menschen ganz selbstverständlich in der Lage sein sollten, schier endlose Mengen von Arbeit und Stress zu bewältigen, und dass mit all denen, die das nicht können, irgendetwas nicht stimmt. Und so fangen die Menschen an, sich selbst wie Maschinen, wie leblose Objekte zu behandeln und sich gnadenlos auf Linie zu trimmen. Wir unterdrücken die schwierigen Emotionen, die in unserer hektischen Welt ganz natürlich entstehen, und schleppen uns weiter, empfindungslos geworden für tiefere Bedeutung und Sinnhaftigkeit. Wir sind «stark», wir trotten weiter, wir werden das irgendwie in den Griff bekommen.

Das ist kein Heilmittel gegen Burnout – im Gegenteil. Es führt uns tiefer und tiefer in den verhängnisvollen Kreislauf hinein. Ein sinnentleertes, emotions-

vermeidendes Sich-Vorwärtsschleppen erzeugt Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Das zu ertragen, dafür sind unser Körper und unser Geist nicht gemacht.

Es gibt einen besseren Weg. Dieses Buch zeigt Ihnen eine sanftere, behutsamere und selbstbestimmtere Herangehensweise, bei der unsere Emotionen es wert sind, dass wir sie ernst nehmen; bei der wir unseren Gedanken Aufmerksamkeit schenken, manchmal aus ihnen lernen, aber niemals zulassen, dass sie unser Leben diktatorisch bestimmen; bei der unsere innersten Werte und Zielvorstellungen die Leuchttürme sind, an denen sich unser Leben orientiert. Burnout löst sich auf, wenn wir offener werden, wenn wir bewusster und ganz im Hier und Jetzt leben und wenn wir beginnen, mit ganzem Engagement unsere selbst gewählten Werte zu verwirklichen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie dahin gelangen.

*Steven C. Hayes ist einer der Begründer der Akzeptanz- und Commitment-Therapie und unter anderem Autor des Buches «Get out of your mind and into your life».*

Wenn Sie auf diesem Weg sind, können auch viele der üblichen Ratschläge, die man bei Burnout erteilt, ihre Wirksamkeit entfalten. Ja, wir müssen darauf achten, was wir essen, wie wir schlafen, wie wir uns körperlich fit halten und dergleichen mehr. Aber all diese Empfehlungen funktionieren am besten dann – und wir folgen ihnen eher –, wenn sie Teil einer unbeschwerteren, lebendigeren Reise durchs Leben sind.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie die einzelnen Teile zusammenbringen. Die beste Behandlung gegen Burnout ist keine Behandlung oder Therapie im eigentlichen Sinn. Es ist eine Haltung sich selbst und der Welt gegenüber, die es Ihnen erlaubt, kraftvoll und selbstbestimmt endlich das Leben zu führen, das Sie sich selbst gewählt haben.

*Steven C. Hayes*

Professor für Psychologie an der Universität von Nevada

## Worum es geht

Es stand nicht gut um Thomas B.: «In ihm war es leer, und er sah keinen anregenden Plan und keine fesselnde Arbeit, der er sich mit Freude und Befriedigung hätte hingeben können. Sein Tätigkeitstrieb aber, die Unfähigkeit seines Kopfes, zu ruhen, seine Aktivität, [...] sie hatte ihn nicht verlassen, er war ihrer weniger Herr als jemals, sie hatte überhandgenommen und wurde zur Marter, indem sie sich an eine Menge von Nichtigkeiten verzettelte. Er war gehetzt von fünfhundert nichtswürdigen Bagatellen, [...] die sein Kopf nicht beieinander zu halten vermochte und mit denen er nicht in Ordnung kam, weil er unverhältnismäßig viel Nachdenken und Zeit daran verschwendete.»

Die Rede ist von Thomas Buddenbrook, der kurz zuvor eine Reihe geschäftlicher Rückschläge erleiden musste. Thomas war der älteste Sohn des großen Senators Buddenbrook, und auf ihm lastete die schwere Aufgabe, das traditionsreiche Familienunternehmen durch turbulente Zeiten zu steuern, Zeiten, die geprägt waren von weitreichenden kulturellen, technischen und sozialen Veränderungen.

*Thomas Mann,  
«Die Buddenbrooks»,  
Seite 521*

Thomas Buddenbrook ist eine Figur aus einem Roman von Thomas Mann, der in der Mitte des 19. Jahrhunderts spielt, einer Zeit, als der Begriff «Burnout» noch nicht erfunden war. Heute ist «Burnout» in aller Munde und als Stresserkrankung der modernen Zeit in den Medien nahezu täglich vertreten. Die Symptome: ausgebrannt und überfordert sein, körperliche Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck oder Rückenbeschwerden bis hin zu Depressionen, Zusammenbrüchen und Suizidgedanken.

Auch wir leben in turbulenten Zeiten. In unserer Gesellschaft gibt es Prozesse, die nicht aufzuhalten sind, wie die Globalisierung, die Technisierung und parallel dazu eine Entspiritualisierung. Allenthalben herrscht wirtschaftliche Unsicherheit, und klare Strukturen, die uns früher Halt und Sicherheit gegeben haben, gehen mehr und mehr verloren. Was wir alle merken: Der Stress wächst