

Johannes Storch
Dieter Olbrich
Maja Storch



Burn-out, ade

Wie ein Strudelwurm den Weg
aus der Stressfalle zeigt

 hogrefe

Burn-out, ade

Burn-out, ade

Johannes Storch, Dieter Olbrich, Maja Storch

Johannes Storch
Dieter Olbrich
Maja Storch

Burn-out, ade

Wie ein Strudelwurm den Weg
aus der Stressfalle zeigt



Johannes Storch
Institut für Selbstmanagement
und Motivation Zürich ISMZ
Scheuchzerstrasse 21
8006 Zürich
Schweiz
johannes.storch@ismz.ch

Dr. med. Dieter Olbrich
Ärztlicher Direktor
Rehabilitationszentrum Bad Salzuflen
der Deutschen Rentenversicherung Bund
Klinik Lipperland / Klinik am Lietholz
Am Ostpark 1
32105 Bad Salzuflen
Deutschland
Drmed.Dieter.Olbrich@drv-bund.de

Dr. Maja Storch
Institut für Selbstmanagement
und Motivation Zürich ISMZ
Scheuchzerstrasse 21
8006 Zürich
Schweiz
maja.storch@ismz.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.
Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich
um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://www.dnb.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 Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr-
und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Dr. Maria Schorpp, Konstanz
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Claude Borer, Riehen
Gesamtgestaltung und Illustrationen: Claude Borer, Riehen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2018
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95803-3)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75803-9)
ISBN 978-3-456-85803-6
<http://doi.org/10.1024/85803-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Einleitung	7
1 Die Vorgeschichte von Wolf	9
2 Das ZRM®-Training	15
2.1 Zwei Bewertungssysteme	18
2.2 Der Strudelwurm und Selbstmanagement	23
2.3 Den Strudelwurm ins Boot holen	31
3 Fallgeschichten – Die Vorstellungsrunde	36
4 Der Ideenkorb	53
5 Den Wurm motivieren mit Motto-Zielen	61
5.1 Ein Motto-Ziel bauen	70
5.2 Erinnerungshilfen	76
5.3 Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC	81
5.4 Wenn-Dann-Pläne	89
6 Wie es weiterging	94
7 Selbstberuhigung mit der Mañana-Kompetenz	108
7.1 Den „guten“ Vagus aktivieren und den Akku laden	108
7.2 Was ist zu tun?	134

8	Das Präventionsprogramm GUSI®	136
8.1	Vorbereitung – Diagnostik	136
8.2	Die Initialphase – das Fundament wird gelegt	139
8.3	Die Trainingsphase und der Refresher-Samstag	147
8.4	Fakten zu GUSI® – Schlussbemerkungen.....	150
9	Burn-out – was ist das?	152
9.1	Einführung	152
9.2	Geschichte des Begriffs „Burn-out“	157
9.3	Lässt sich Burn-out messen?	160
9.4	Wie entsteht und entwickelt sich Burn-out?	164
	Literaturverzeichnis	184
	Die Autoren	186

Einleitung

Anhaltende Erschöpfung als Kernsymptom von Burn-out reicht lange in die Menschheitsgeschichte zurück. Beschreibungen dessen, was mit dem Burn-out-Begriff verbunden ist, finden sich bereits im Alten Testament. Sie stehen in der Geschichte über den Propheten ELIAS: Nach vielen Wundern und Siegen im Namen des Herrn stürzt er beim ersten Anzeichen einer Niederlage in tiefe Verzweiflung, wünscht sich den Tod herbei und fällt in einen tiefen Schlaf (1. Könige 17-22). Diese Art Krise ist bei Pfarrern als „Elias-Müdigkeit“ beschrieben. Auch MOSES überschätzt seine Kräfte und ermüdet. Sein Schwiegervater JETRO ermahnt ihn: Es ist nicht gut, wie du das tust. Du machst dich zu müde, dazu auch das Volk, das mit dir ist. Das Geschäft ist dir zu schwer, du kannst es allein nicht ausrichten (2. MOSES 18, 17-18). In der Neuzeit beschreibt Thomas MANN in der Familiensaga der Buddenbrooks mit der Figur des Thomas Buddenbrook eindrücklich, wie sich Burn-out entwickeln und äußern kann: Der Erzähler beschreibt Thomas als „...allzu ehrgeizig und angestrengt; schon jetzt, mit kaum 37, lasse seine Spannkraft nach“. Diese Entwicklung mündet in zunehmendem Desinteresse, in Erschöpfung, Nachlassen der Leistungsfähigkeit bis hin zu fehlender Identifikation mit dem, was bisher mit dem Bewusstsein von Sinnhaftigkeit im Mittelpunkt seines Tuns und Erlebens gestanden hatte (BURISCH, 2014).

Das Problem ist also nicht neu. Neu ist aber, dass in unserer Gesellschaft seit Jahren steigende Zahlen für diese Form der Erschöpfung zu verzeichnen sind. Offenbar greifen die bisher vorhandenen Interventionen nicht für alle Betroffenen gleichermaßen gut. Wir wollen mit diesem Buch einen Beitrag dazu leisten, neue Wege aus der Burn-out-Falle aufzuzeigen. Alle Menschen, die bei sich selbst bereits erste Anzeichen des „Ausbrennens“ feststellen, wollen wir dazu ermutigen, sich rechtzeitig mit einer Fachperson in Verbindung zu setzen. Unsere Erfahrungen haben gezeigt: Es gibt nicht die eine Methode und nicht den einen Weg, die beziehungsweise der für alle Betroffenen gut ist. Jede und jeder muss sich selbst realistisch einschätzen und ihren oder seinen eigenen Weg aus der Burn-out-Falle finden. Sie finden dazu in diesem Buch verschiedene wissenschaftlich fundierte Ansätze. Möglicherweise bekommen Sie allein durch die Lektüre dieses Buches schon genug Ideen, um Ihren Alltag in Eigenregie so zu verändern, dass Sie mit Ihren Energiereserven optimal umgehen können.

Herzlichen Dank an die Mitglieder der GUSI®-Gruppe und ihre Trainerinnen, die uns an der Gruppe teilhaben ließen. Unser besonderer Dank gilt den Protagonisten, die ihre persönliche Geschichte so offen dargestellt haben und bereit waren, sie anderen, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zugänglich zu machen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und viele wertvolle Erkenntnisse für ein gesundes Leben!

Januar 2018

Johannes Storch, Dieter Olbrich, Maja Storch

1 Die Vorgeschichte von Wolf

Wolf, 53 Jahre, ruft in der Klinik wegen einer Prävention an. Ein guter Kollege habe ihm empfohlen, dass er endlich etwas für sich tun solle, sagt er am Telefon, und das GUSI®-Präventionsprogramm sei genau das Richtige für ihn. Er hat sich, wie er sagt, über Prävention schon erkundigt und Unterlagen durchgeschaut. Und ja, er müsse etwas für sich tun. Er hat Stress, hat schon lange Jahre Rheuma, und in diesem Jahr ist er mehrere Wochen wegen einer Lungenentzündung ausgefallen. Das sei ganz untypisch für ihn. Am Telefon wirkt Wolf sachlich und plaudert über seine offensichtlich gravierenden Beschwerden. Schnell ist ein Termin zur Voruntersuchung gefunden. Abschließend sagt er, dass er noch nie in seinem Leben in einer Reha gewesen sei, an so etwas überhaupt nicht gedacht habe und für ihn eigentlich nicht in Frage komme.

Zum verabredeten Termin kommt Wolf pünktlich, aber etwas abgehetzt. Er ist korrekt gekleidet, denn er kommt direkt von seiner Dienststelle, einer großen Bank. Er ist im Gespräch außerordentlich höflich, bleibt allerdings bei der Schilderung seiner doch erheblichen Beschwerden und Belastungen betont sachlich. Was er erzählt und was er ausstrahlt, will nicht so recht zusammenpassen. Zuerst erzählt Wolf von seinen hohen beruflichen Belastungen. Wolf ist leitender Angestellter einer Bank. Zu seinem Arbeitsbereich gehört unter anderem die Überwachung der Einhaltung von Gesetzen. In dieser Funktion hat er die Aufgabe, die Geschäfts- und Kundenbeziehungen seines