



**ISBN: 978-3-98660-010-5**

© 2022 Kampenwand Verlag  
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf  
[www.kampenwand-verlag.de](http://www.kampenwand-verlag.de)

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH  
[www.novamd.de](http://www.novamd.de) · [bestellung@novamd.de](mailto:bestellung@novamd.de) · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Eva-Maria Prokop  
Bild: Shutterstock / VectorMine  
Druck: CUSTOM PRINTING  
Wał Miedzeszynski 217, 04-987 Warszawa, Polen

Eva-Maria Prokop

# BURN-OUT

## FÜR FORTGESCHRITTENE

Wie Sie die  
Erschöpfungs-  
spirale Schritt  
für Schritt und  
nachhaltig hinter  
sich lassen





*Für Frau P.,  
die mich das Wichtigste von allem gelehrt hat:  
gut, wohlwollend und wertschätzend  
mit mir selbst umzugehen.*



# Inhalt

<b>Die Chance Ihres Lebens: zurück auf Los</b>	13
<b>Me, Myself and I: der Beginn einer lebenslangen Romanze</b>	23
<b>Was bin ich (mir) wert?</b>	23
Kultivieren Sie gute Gefühle	28
Den inneren Kritiker zähmen	39
Mir selbst der beste Freund werden – Selbstmitgefühl stärken, selbstfürsorglich handeln	54
<b>Traun Sie sich, vertraun Sie sich!</b>	73
Selbstvertrauen gewinnen	76
Was ich will und was ich brauche: Eigene Bedürfnisse erkennen, ernst nehmen und kommunizieren	89
<b>Loslassen, um das Steuer in die Hand zu nehmen</b>	101

<b>Was andere Menschen über Sie denken, geht Sie nichts an</b>	101
Erwartungen anderer loslassen	107
Sind Ihre Werte Ihre Werte?	114
<b>Ent-täuschen Sie sich</b>	121
Weg mit den Altlasten: der Wertstoffhof für Glaubenssätze	124
Alte Bilder verabschieden	133
<b>It's My Life</b>	141
<b>Welches Leben passt zu mir?</b>	141
Leben jetzt!	143
Stärken Sie Ihre Stärken	151
<b>Der Vision entgegengehen</b>	168
Keine Angst vor Entscheidungen	177
Der Weg zum Ziel	188
Raum zum Wachsen	194
<b>Nachwort: Burn-out – das große Los!</b>	203

<b>Bonus: Packen Sie Ihren Rucksack</b>	211
<b>Übungen</b>	212
Mein Lebensbaum	212
Meine Land- und Schatzkarte	213
Vertrag mit mir selbst	216
Erfolge/Erreichtes sichtbar machen	218
Kraft tanken	220
Raus aus dem Hamsterrad, sich spüren und erden	225
Achtsamkeit im Alltag trainieren	228
Perspektivwechsel	230
Zeitmanagement	231
Spezial-Ausrüstung	236
<b>Dank</b>	241
Verwendete Literatur	246
Buchempfehlungen	247



# Die Chance Ihres Lebens: zurück auf Los



Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, sind Sie kein Anfänger mehr, sondern schon Fortgeschrittener, was das Thema Burn-out oder stressbedingte Erkrankungen und Symptome angeht. Vielleicht werden Sie gerade zum ersten Mal in einer Klinik oder ambulant behandelt, und Sie haben sich dieses Buch besorgt, um anschließend gut im Alltag anzukommen und nicht wieder in alte, krankmachende Muster zu verfallen. Vielleicht haben Sie zum wiederholten Mal vor einem totalen Zusammenbruch gerade noch die Kurve gekriegt, schaffen es aber bislang nicht, Ihr Leben dauerhaft so einzurichten, dass es Ihnen gut geht und der Stress nicht ins Ungesunde kippt.

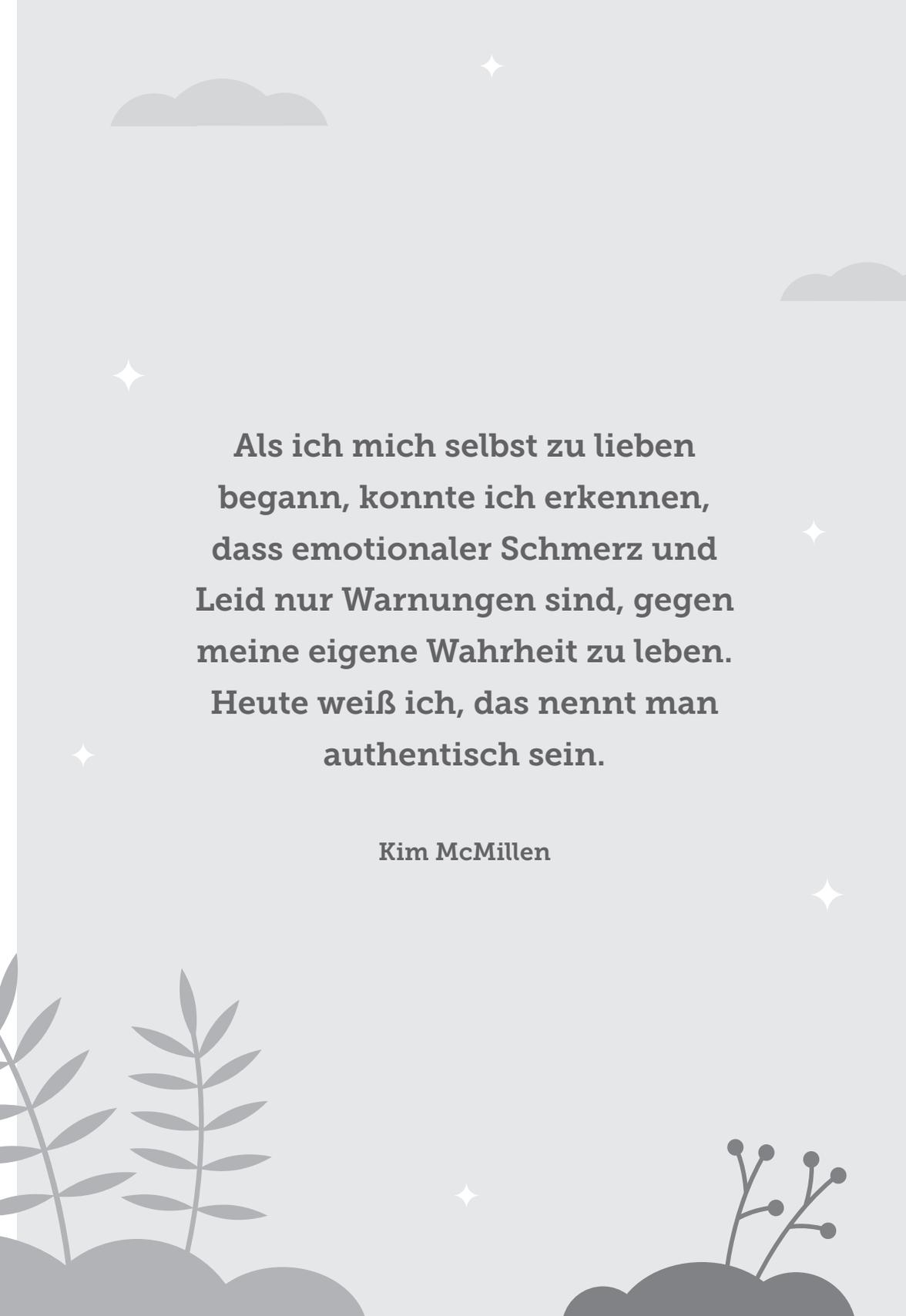
Vielleicht sind Sie schon länger in Behandlung und haben bereits schmerzlich erfahren, wie schwierig es sein kann, all das neu Erkannte und Erlernte im Alltag auch umzusetzen. Vielleicht waren Sie schon auf einem guten Weg und sind aus Gewohnheit oder durch äußere Widerstände erneut in

alte, krankmachende Muster verfallen. Sollte Letzteres der Fall sein, dann sind Sie in diesem Moment vielleicht verzagt oder sogar hoffnungslos. Das ist nachvollziehbar, aber nicht nötig. Und es ist vor allem nichts, was Ihnen unangenehm sein müsste oder wofür Sie sich gar schämen sollten.

Was auch immer Ihre Motivation ist: Wenn Sie beschlossen haben, der Abwärtsspirale aus ungesundem Stress, Überlastung und Erschöpfung ein für alle Mal den Rücken zu kehren, dann halten Sie das richtige Buch in Händen. Ich weiß sowohl aus meiner Coachingpraxis als auch aus eigener Erfahrung, wie lohnenswert der Weg aus der Erschöpfung heraus ist. Und ich weiß auch, dass es nie zu spät ist, zurück auf Los zu gehen und neu anzufangen. *Jetzt* haben Sie die Chance dazu – im wahrsten Sinne des Wortes, die Chance Ihres Lebens.

Jetzt haben Sie die Möglichkeit, einzelne oder ganz viele Bereiche Ihres Lebens neu zu sortieren. Sie dürfen noch einmal losgehen und einen anderen Weg einschlagen. Einen Weg, den Sie selbst gewählt haben. Wenn Sie durch ein ungesundes Maß an Stress, Überforderung und Überbelastung krank geworden sind, dann ist das in der Regel ein Zeichen dafür, dass Sie zu lange „gegen Ihre eigene Wahrheit gelebt haben“, gegen Ihr Naturell, gegen Ihre Bedürfnisse.

Es ist also an der Zeit, Ihre eigene Wahrheit zu leben. Es ist an der Zeit, sich so zu zeigen, wie Sie sind, ohne eine Rüstung aus Leistung, Perfektion und Unverletzbarkeit anzulegen. Dafür braucht es Selbstliebe, Mut und Vertrauen.

The background is a light gray gradient. It features several decorative elements: a cloud in the top left, a cloud in the top right, and a cloud in the bottom right. There are several white four-pointed stars scattered across the page. In the bottom left, there are two stylized plants with long stems and leaves. In the bottom right, there is a small plant with a stem and several small circular buds.

**Als ich mich selbst zu lieben  
begann, konnte ich erkennen,  
dass emotionaler Schmerz und  
Leid nur Warnungen sind, gegen  
meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das nennt man  
authentisch sein.**

**Kim McMillen**

Dieses Buch will Sie auf Ihrem Weg begleiten. Schritt für Schritt, als eine Art Personal Trainer, der in jede Tasche passt, der immer an Ihrer Seite ist, der Sie unterstützt, motiviert und natürlich trainiert. Der Sie begleitet, bis Sie selbst zu Ihrem besten Coach und Begleiter geworden sind.

Sie bekommen von mir in diesem Buch alles an Know-how und Ausrüstung, was Sie für diesen Weg brauchen – sowohl für die Planung als auch für die Durchführung. Und als Ergänzung dazu werden Sie sich ein Notfallset packen, auf das Sie jederzeit zugreifen können, wenn es unterwegs mal nicht so gut läuft oder Sie Hilfe brauchen. Dort finden Sie praktische Soforthilfe für alle möglichen Fälle: wenn Sie zu weit über Ihre Grenzen gegangen sind, wenn Sie nicht gut für sich gesorgt haben, wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr zu können oder total erschöpft zu sein.

Viele Dinge in diesem Buch werden Ihnen vielleicht aus Therapie und Theorie bekannt vorkommen. Es wird um Selbstfürsorge gehen und um Abgrenzung, um Selbstwert und ums Loslassen, um Ressourcen und Stärken und um Resilienz. Doch hier geht es darum, diese Begriffe mit Leben zu füllen. Und zwar nicht nach Schema F, sondern so, wie es für Sie richtig ist. Es geht darum, Ihre innere Veränderung im Außen zu leben.

Eine entscheidende Phase in der Genesung von Burn-out und stressbedingten Erkrankungen ist die Zeit *nach* der Akutbehandlung. Dann geht es darum, das in der Klinik oder der Behandlung Erlernte oder Erkannte ins eigene Leben zu

übertragen und nicht in alte, krankmachende Muster zu verfallen. Für diese Phase gibt es auf dem zum Thema Burn-out an sich gut bestückten Buchmarkt keine wirklich hilfreiche Lektüre. Zahlreiche Bücher informieren über das Phänomen, benennen Gründe und Risikofaktoren, bieten Tests, mit denen der Leser ermitteln kann, wie tief er schon in der Erschöpfung steckt. Es geht um Prävention, um die Wahl der Therapie etc. Das „Danach“ wird, wenn überhaupt, nur am Rande gestreift und dann sehr pauschal abgehandelt, wie viele Leserstimmen beklagen. Deshalb habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben.

Ich kann Ihnen kein Patentrezept anbieten, denn es gibt nicht den *einen* Weg aus der Erschöpfung. Die Kunst besteht darin, dass Sie Ihren ganz eigenen Weg finden. Ein Beispiel: Es wäre nicht zielführend, wenn ich Ihnen sagte, Meditieren sei das Nonplusultra. Vielleicht liegt Ihnen das Meditieren gar nicht, wie Sie schon aus mehreren Anläufen wissen. Wenn Sie es dann weiterhin – womöglich noch widerwillig – versuchen, weil es in Ratgebern als das A und O im Stressmanagement gepriesen wird, dann gehen Sie damit schon wieder gegen Ihr eigenes Naturell, gegen Ihre eigene Wahrheit. Und genau das soll nicht geschehen. Ich möchte Ihnen Impulse geben, wie Sie die für sich optimale Variante finden.

Daher an dieser Stelle eine Art Gebrauchsanweisung für dieses Buch. Die folgenden Kapitel sind aus bewährten Modulen meines Back-to-Life-Coachingprogramms entstanden,

in dem ich Klienten über einige Wochen oder Monate hinweg nach Burn-out und stressbedingten Erkrankungen begleite, damit sie wieder gut und sicher im Alltag ankommen. Nicht alle Klienten durchlaufen alle Schritte, sondern nur die, die für Sie notwendig sind.

Deshalb: Wenn Sie das Gefühl haben, dass eins der Kapitel nichts für Sie ist, dass Sie Ihren inneren Kritiker schon längst im Griff haben oder dass das innere Team kein Thema für Sie ist, dann vertrauen Sie diesem Gefühl und lassen Sie das Kapitel weg. Sie sind die Expertin oder der Experte für sich, ich beziehungsweise dieses Buch begleiten nur den Prozess. Zu erkennen, was gut und richtig für Sie ist, ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg, sich selbst wieder mehr zu vertrauen. Auch darum wird es in diesem Buch gehen.

Und noch etwas ist mir wichtig: Dies ist nicht so sehr ein Buch zum Lesen, sondern vielmehr ein Arbeitsbuch. Wenn Menschen sich für ein Coaching bei mir entscheiden, mache ich gleich zu Beginn deutlich, dass die Entscheidung fürs Coaching bedeutet, für sich selbst wirksam und aktiv zu werden. Ich stelle klar, dass es nichts bringt, einfach nur vier oder sechs Mal in die Praxis oder ins Online-Coaching zu kommen. Zwischen den Terminen gibt es jedes Mal Übungen und Selbstcoachingtools für zu Hause, die ein fester Bestandteil meines Coachings sind.

So wie ich es meinen Klienten sage, möchte ich auch Ihnen vorab sagen: Das Lesen dieses Buches wird Ihr Leben nicht

verändern, die Arbeit damit schon. Etwas in der Theorie zu wissen ist nicht dasselbe, wie etwas zu tun oder zu leben. Sie verstehen dann vielleicht, wie bestimmte Dinge funktionieren, gewinnen eine Vorstellung davon, wie sie zusammenhängen. Doch nur, wenn Sie sich ehrlich den Übungen und Fragen stellen, haben Sie die Chance, zu einer positiven Veränderung zu gelangen.

Sie können direkt einsteigen ins Lesen und Arbeiten. Was Sie dazu brauchen ist zunächst mal nur ein Kugelschreiber. Später wären dann noch ein paar farbige Stifte gut, Blanko-Karteikarten in DIN A5 oder DIN A6, ein Block für Notizen und ein Stück Schnur oder Geschenkband.

Die Kapitel bauen so aufeinander auf, wie Sie sich in meiner Coachingpraxis bewährt haben. Wenn Sie zu einem Kapitel kommen, das Sie für sich nicht brauchen, machen Sie einfach mit dem nächsten für Sie interessantesten weiter. So arbeiten Sie sich dann langsam und gemächlich durch dieses Buch. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die zunächst das große Ganze verstehen möchte, können Sie natürlich auch erst einmal alles durchlesen und dann noch mal von vorne anfangen und die Übungen machen. Empfehlen würde ich Ihnen Ersteres. Es wird in einem späteren Kapitel auch darum gehen, warum es sinnvoll ist, große Ziele in kleine Schritte aufzuteilen, und genau das habe ich mit den einzelnen Kapiteln gemacht. Sollten Sie sich dennoch für Letzteres entscheiden, möchte ich Ihnen ans Herz legen, zumindest

die Übungen aus dem Kapitel „Kultivieren Sie gute Gefühle“ (siehe Seite 28) während des Lesens schon regelmäßig zu machen und den Boden zu bereiten für das, was folgt:

Sie werden lernen, sich (wieder) zu vertrauen, und so gute Entscheidungen für sich selbst treffen können. Sie werden lernen, erfolgreich Ihren inneren Kritiker in die Schranken zu weisen, damit Ihnen auf Ihrem Weg nicht ständig jemand reinquatscht. Sie werden lernen, negative Botschaften aus Ihrer Kindheit, die Sie ausbremsen, und Werte, die gar nicht Ihre eigenen sind, zu entlarven, und beginnen sie loszulassen. Sie werden lernen, Ja zu sich zu sagen und auch mal Nein zu anderen. Sie werden einen Einblick in Ihr inneres Team bekommen und sehen, wen es da so alles gibt, wer Sie auf Ihrem Weg unterstützen kann. Sie werden entdecken, welche Schätze und Potenziale in Ihnen versteckt sind, und die heben, die Sie heben möchten. Sie werden aufhören, sich Dinge abzuverlangen, die Ihnen nicht liegen. Stattdessen werden Sie kultivieren und fördern, was Sie können und gerne tun.

Vor allem aber werden Sie beginnen, gut für sich sorgen und freundlich zu sich zu sein, und so noch ganz nebenbei Ihre psychischen Abwehrkräfte stärken. In diesem Prozess werden Sie lernen, sich selbst gut zu führen, und so Schritt für Schritt die Erschöpfung hinter sich lassen, wieder Freude am Leben finden und dabei aufblühen. Denn das, so der Grazer Psychiater Michael Lehofer, ist der Sinn des Lebens: „Das

Geschenk des Lebens, das wir alle erhalten haben, zum Blühen zu bringen.“

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf der spannendsten Entdeckungsreise Ihres Lebens: auf dem Weg zu sich selbst!