

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
➤ 01	
Burnout-Signale als Wegweiser zu mehr Lebensqualität erkennen	13
Burnout als Chance	14
Was bedeutet Burnout?	14
Die vier Merkmale und Gefahrenzonen	16
»Stolpersteine« auf dem Weg des Erkennes und An-Erkennens	19
Was begünstigt Burnout – außen und innen?	19
Wen trifft es? Wer ist gefährdet?	20
Woran erkennen Sie Burnout-Frühsignale konkret?	22
Bemerkbar auf vier Ebenen in vier Lebensbereichen	22
Was ist zu bedenken?	24
Exkurs: Wie ich aus meinem Burnout »herausgekommen« bin	26
Checkliste: Ehrlich Bilanz ziehen und wohlwollend erkunden	30
➤ 02	
Die acht Schlüssel zur eigenen »Schatzkiste«	33
»Schätze« zu mehr Lebenskraft entdecken und heben	34
Mit Focusing auf die Stimme des Körpers hören	34
Die acht Focusing-Schlüssel	37
Starten Sie Ihre Entdeckungsreise mit leichtem Gepäck	39

Frühsignale und innere Wegweiser erkennen und wahrnehmen lernen	41
Innehalten und sich freundlich selbst beobachten	41
Das Geschenk, das in den Signalen »eingefaltet« ist	41
Schlüssel 1: Innehalten – sich spürend tiefer wahrnehmen	43
Sich vom Energiekiller »Nonstop-Tun« befreien	44
Wirksam abschalten und regenerieren	45
Die besondere focusingorientierte Qualität des Innehaltens	49
Die Energie tagsüber hoch halten – auch bei extremer Belastung	50
Blitztankstellen zur Entlastung und Klärung – in drei bis 90 Sekunden	51
Wie können Sie den Schlüssel in Ihrem Alltag umsetzen?	58
Innehalten als Ankerplatz und Quelle von Klarheit	60
Innehalten als Schutzwall	62
Schlüssel 2: Sich freundlich-fürsorglich selbst beobachten im Tun	63
Wahrnehmungsänderung – auf sich aufpassen lernen	67
Sich selbst mit warmen Augen betrachten – mit der Kraft des Herzens	68
Der Identifikationsfalle entkommen – aus der Beobachterposition	69
Den inneren Kritiker erkennen und in die Kaffeepause schicken	69
Wie Sie leichter die feinen Signale und Wegweiser in sich bemerken	71
Tiefer herausfinden, wie Sie »ticken« – Muster, Bedürfnisse, Sehnsüchte	73
Dem »Nährenden« auf der Spur – eigene Kraftquellen ausfindig machen	75
Erkunden, wo es Sie hinzieht und was »Ihr Ding« ist	76
Schlüssel 3: Sich mit FreiRaum wirksam entlasten	78
Einen lebensbejahenden Abstand finden zu allem, was belastet	78
Leichter arbeiten statt erledigen und erledigt werden	82
Ein guter Ort trägt die Lösung(srichtung) in sich	85
Klarheit, Raum und Wohlbefinden schaffen durch »Päckchen« packen und herausstellen	86
Am einfachsten und wirkungsvollsten, überall einsetzbar: Partialisieren – ein Teil in mir	87
Dem inneren Kritiker, Richter oder Antreiber freundlich und bestimmt die Macht nehmen	89
FreiRaum im Außen schaffen – erstaunliche Energie freisetzen	91

Schlüssel 4: Allem erlauben, da zu sein – das Veränderungspotenzial der Akzeptanz	95
Belastende Gedanken und Empfindungen umwandeln lernen	95
Das Paradox der Veränderung	96
Begrüßen und nur verweilen erleichtert erstaunlich schnell	97
Der Königsweg in schwierigen Zeiten: mit dem ganzen illustren inneren Orchester in Frieden sein	101
Sich Erlaubnisse geben	103
Schlüssel 5: Den Fokus auf das lenken, was stärkt und einer Lösung näherbringt	104
Kraft der gezielten Aufmerksamkeitslenkung	104
Die Aufmerksamkeit auf das richten, was »nährt«	105
Sich positiv aufladen – üben, üben, üben	105
Schlüssel 6: Mit Mini-Focusing innere Klarheit gewinnen	111
Drei Schritte zum inneren Kompass	113
Den inneren Kompass gezielt anfragen – bereichernde Varianten	116
Weitere Anwendungsmöglichkeiten	117
Schlüssel 7: Anders arbeiten – ressourcenschonend und -aktivierend zugleich	122
Kraftzehrend arbeiten	123
Weniger kraftraubend arbeiten – dem »Nährenden« Raum geben	123
Die Kraft des »nährenden« Tuns entdecken	124
Focusingorientiert arbeiten – wie geht das?	125
Schaffen Sie (Frei)Raum zu Beginn Ihrer Arbeit	125
Den inneren Kompass positiv auf Ihre Arbeit einnorden	127
Wie finden Sie »Ihrs« und Worte, die berühren?	132
Schlüssel 8: Rhythmisieren – die Kraft des gesunden Wechsels	136
Den eigenen, gesunden Rhythmus finden	136
Die kraftvolle Dynamik des Dreierhythmus	137
Unliebsame Tätigkeiten gut platzieren und portionieren – der Freude Raum geben	138
Mit rhythmisierendem Arbeiten Zeit und Misserfolge sparen und der Effektivitätsfalle entgehen	139

Tun – FreiRaum schaffen – nichts tun	139
Kleinste Auszeitinseln im Alltag fest installieren – zweckfreie Zeit	140
Kontakt zum anderen – Kontakt zu sich	142
Pendeln – 50 Prozent bei sich, 50 Prozent beim anderen	143
Ein Frühwarnsystem installieren	144
Burnout-Frühsignale mit I-S-S-I früher bemerken	144
Die Signale »lesen« und mit I-F-M in Stärke umwandeln	146
Wie es leichter gelingt, die Signale zu bemerken und die Bremse zu ziehen	146
Erinnerungssymbole: Schilder – Glocke – Ampel – Türklinke	147
Das Notfallköfferchen, das hilft, wenn es brennt – mit vier Rettungsankern	149
Was stärkt und trägt mich in belastenden und unsicheren Situationen?	149
Erschöpft, ich kann nicht einschlafen oder durchschlafen	157
Was hilft, wenn alles schwarz aussieht und Sie schlecht drauf sind?	159
Schutzmechanismen in schwierigen Situationen	160
➤ 03	
Die Anwendung der Focusing-Schlüssel in Gruppen und 1:1-Settings	163
Die Schlüssel in Weiterbildung, Gruppen und Lehre anwenden	164
Sich aus dem FreiRaum und Körper heraus vorbereiten	165
Machen Sie es sich leichter	167
»Ihr Ding« statt Zwangsjacke innerer Vorschriften	168
Wie Sie ein Seminar oder eine Gruppe so leiten, dass es Sie nährt	170
Wie halten Sie Ihre Energie und die der Lernenden hoch?	174
Was erleichtert das Erlernen der acht Schlüssel im Seminar?	177
Komplexe und schwierige Situationen mit Mini-Focusing tiefer erfassen und leichter meistern	178
Die Schlüssel in Beratungen und Einzelsitzungen einsetzen	180
Literaturverzeichnis	185