



## Downloadmaterialien zum Buch



Ulrike Pilz-Kusch

### **Burnout**

Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen

978-3-407-36714-3

2. Auflage 2020

Beltz Verlag · Weinheim und Basel

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Inhaltsverzeichnis

### Stärkende, flankierende Maßnahmen und Rituale

Wie Sie sich positiv auf den Tag einstimmen – das »Ich-bin-lebendig-Dank-Ritual«	2
Morgenmeditation	3
Gedrückte Stimmung mit der Stimme aufhellen	6
Abendritual – Mit »Blume gießen« den Tag angenehm beschließen und leichter einschlafen	6
Auf die Schulter klopfen – kleinste Schritte würdigen	7
Bilder und Symbole, die erinnern und stärken	7
Stärkungs-Tagebuch	7
Naschereien für die Seele	8
Liebende-Güte-Meditation	8

### Literatur

9

# Stärkende, flankierende Maßnahmen und Rituale

In diesem Kapitel können Sie erfahren,

- mit welchen Ritualen Sie sich positiv einstimmen können auf den Tag,
- womit Sie bedrückte Stimmung aufhellen können,
- wie Sie Ihren Tag, sich selbst und Ihren Schlaf stärkend ausklingen lassen können,
- welche kleinen Hilfsmittel an Ihren Arbeitsplätzen und in Ihren Räumen Sie daran erinnern, das Nährende und Stärkende in Ihren Fokus zu nehmen,
- wie Sie sich selbst stärken.

## Wie Sie sich positiv auf den Tag einstimmen – das »Ich-bin-lebendig-Dank-Ritual«

Auch wenn Sie unausgeschlafen und mit unguuten Gefühlen wach werden, können Sie sich mit folgender Übung morgens stärken und positiv einschwingen auf den neuen, frischen Tag. Dieses kleine tägliche Ritual ist einfach, schenkt Ihnen Kraft und richtet Ihren Organismus schon morgens auf das aus, was Sie »nährt« und stärkt. Besinnen Sie sich auf das, was gut läuft. Sie können dafür all denen, die dazu beigetragen haben, danken. Das verbindet. Sie können die Übung durchführen, wenn Sie aufgewacht sind und noch im Bett liegen.

### Das »Ich-bin-lebendig-Dank-Ritual«

Sie können die Augen geschlossen halten, wenn es für Sie angenehmer ist. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alles Gute und Schöne in Ihrem Leben. Sie begleiten Ihren Atem mit Ihrer ganzen Achtsamkeit und sagen sich innerlich: »Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich lebendig bin. Ausatmend lächle ich dem Leben zu« (nach Thich Nhat Hanh). Und Sie fahren weiter: »Ich danke für alles, was schön ist und gut klappt in meinem Leben, dessen ich mir in diesem Moment bewusst werde ...«

Das könnte beispielsweise sein: »Ich danke für den erholsamen Schlaf der letzten Nacht. Ich danke für den neuen Tag, der mir geschenkt wird. Ich danke für meine Gesundheit. Ich danke dafür, dass ich schmerzfrei atmen, gehen, laufen und tanzen kann. Dafür, dass ich die Schönheiten der Natur, Musik, Menschen und Lebewesen mit allen Sinnen berühren und erleben darf. Dafür, dass ich in Frieden und ohne Naturkatastrophen leben kann.

Ich danke für all die Gaben und Talente, die mir gegeben sind. Ich danke all den Menschen, Familienmitgliedern, Freunden, Freundinnen, den Lehrerinnen und Lehrern, die mich auf meinen Weg gebracht, mich unterstützt und inspiriert haben, und die mich immer noch unterstützen. Für die erfüllende Arbeit, die ich (noch) ausüben kann. Ich danke denen, die mir dafür das Geld zum Leben geben. Ich bedanke mich für die materielle Sicherheit, ein Dach über dem Kopf, meine warme, schöne Wohn(umgebung) und danke denen, die mir das ermöglichen.

Ich danke für meine beiden gesunden, wunderbaren Kinder, zu denen ich einen guten, lebendigen Kontakt habe und für die guten Freundinnen und Freunde ...«



## Morgenmeditation

Sie können sich auch eine etwas längere kostbare Zeit mit sich selbst schenken und das »Ich-bin-lebendig-Dank-Ritual« darin einbetten. Das stärkt und klärt Sie für den Tag und für die Anwendung von Schlüssel 1 und 2.

Ich selbst liebe meine tägliche Morgenmeditation, die mir innere Kraft und tiefe Einsichten schenkt. Doch meine erste Meditationserfahrung war entsetzlich: Bei einem Bildungsurlaub 1993 sollten wir uns selbst jeden Morgen eine halbe Stunde lang mit geschlossenen Augen wohlwollend betrachten. Das hat mich völlig überfordert. Es war damals für mich unerträglich, unangeleitet so lange allein mit meinem Inneren zu sein. Es machte mich unruhig und löste Angst aus vor möglichen, unbekanntem »Monstern« in mir. Einige Jahre später habe ich in einem Clowneriekurs wohltuende, alltagstaugliche und angeleitete Kurzmeditationen erleben dürfen, die mein Interesse weckten und mich zur Lektüre des vietnamesischen Zenmeisters, Dichters und Friedensaktivisten Thich Nhat Hanh brachten. Sein Bild von Meditation macht mir das Meditieren leicht. Dr. Jon Kabat-Zinn, international anerkannter Verhaltensmediziner und Begründer der von den Krankenkassen anerkannten Methode MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = »Stressreduktion durch Achtsamkeit«) zitiert ihn: »Man setzt sich einfach hin ... und der Geist klärt sich wie von selbst, wie trübes Wasser in einem Glas. Wenn man es richtig stehen lässt, sinkt der Schmutz langsam auf den Boden des Glases, und das trübe Wasser wird klar. Und so ist es tatsächlich« (Kabat-Zinn 2005, S. 316).

Dieses Bild erleichtert mir das Meditieren, wenn ich unruhig und aufgewühlt bin, mir Zeit zu lassen, um das Aufgewühlte in Ruhe sacken zu lassen, bis ich klarer und tiefer sehe. Es erleichtert mir auch das Meditieren, mich mit angeleiteten Sätzen von Thich Nhat Hanh dabei zu unterstützen, Körper, Atem und Geist zur Ruhe kommen zu lassen und zu entspannen.

Seit meinem Ausgebranntsein stabilisiert mich meine tägliche morgendliche Meditation und beschert mir wertvolle Klarheit und Erkenntnisse, unter anderem für dieses Buch. Wenn Sie es einmal ausprobieren möchten, starten Sie mit fünf Minuten. Um in den Genuss der Qualitäten der Meditation zu kommen, ist regelmäßige Praxis unabdingbar. Schenken Sie sich selbst täglich morgens eine kleine Zeit des bewussten Nichtstuns, auch wenn es nur wenige Minuten sind. Sie können die Dauer langsam steigern, in dem Ihnen angemessenen Tempo. Finden Sie in Ruhe eine entspannte aufrechte Sitzhaltung, sodass Sie Würde und Offenheit empfinden – auf dem Stuhl, auf einem Sitzhockerchen oder einem Meditationskissen. Der obere Teil des Brustkorbs ist leicht zurückgezogen, das Becken etwas nach vorne gekippt, Arme, Hände und Gesicht sind auch entspannt. Weitere Ausführungen finden Sie bei Thich Nhat Hanh (2004, S. 25 ff).

Ich binde das »Ich-bin-lebendig-Dank-Ritual« in meine Morgenmeditation mit ein. Vielleicht können Ihnen auch folgende vier Schritte dabei helfen, sich zu zentrieren und Ihre Aufmerksamkeit zu lenken:

## Vier Schritte zur inneren Achtsamkeit



Sagen Sie sich innerlich:

- **Schritt 1:** »Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich lebendig bin. Ausatmend lächle ich mir zu. Ich danke für alles, was schön ist und gut klappt in meinem Leben, dessen ich mir in diesem Moment bewusst werde ...« (s. »Ich-bin-lebendig-Dank-Ritual«). – Das praktizieren Sie so lange, wie Ihnen etwas einfällt.
- **Schritt 2:** »Einatmend bin ich mir meines Körpers bewusst. Ausatmend erlaube ich meinem Körper, sich ganz zu entspannen«
- **Schritt 3:** »Einatmend bin ich mir meines Einatemens bewusst. Ausatmend bin ich mir meiner Ausatmung bewusst.«
- **Schritt 4:** »Einatmend bin ich mir meines Herzes bewusst. Ausatmend lächle ich meinem Herzen zu. Ich schenke mir dieses Lächeln und dieses liebevolle Angenommensein, das ich mir oft von anderen wünsche. Ich nehme einfach wahr, was in mir ist ... Alles ist willkommen ...« (in Anlehnung an Thich Nhat Hanh 2004).

Die vier Schritte oder Sätze werden Sie mit der Zeit auswendig können. Wenden Sie intuitiv die Sätze an, die Ihnen gerade entsprechen. Sie können die Sätze auch so abändern, dass es für Sie stimmig wird. Lassen Sie jeden Satz eine Zeit lang in sich wirken und betrachten Sie unvoreingenommen die Gedanken, Gefühle, Bilder und Körperempfindungen, die auftauchen und wieder verschwinden, wenn Sie ihnen keine Energie geben.

### Erinnerungssymbol: Aufwachen und lächeln

Sie können sich ein schönes Erinnerungsschildchen malen und in der Nähe Ihres Bettes aufhängen, sodass Sie es morgens sehen. Darauf könnten folgende Zeilen stehen:

»Ich wache auf und lächle.

24 frische Stunden liegen vor mir.

Ich möchte sie bewusst und freudvoll erleben und mich und andere mit Mitgefühl und Verständnis betrachten« (nach Thich Nhat Hanh).

### Variante: Den Körper begrüßen



Diese Übung können Sie sich allein gönnen. Sie können sie auch in Seminaren zu Musik anleiten, beispielsweise nach einer Innehalten-Ankomm-Übung und Morgenrunde.

Sie sind eingeladen, Ihrem eigenen Körper Ihre ganze Aufmerksamkeit zu schenken und ihn sich zur Musik bewegen zu lassen, sodass es ihm guttut ... Schenken Sie allen Körperteilen nacheinander von den Füßen an aufwärts Ihre Zuwendung ... Begrüßen Sie zunächst Ihre Füße ... und überlassen Sie ihnen die Regie ... Erkunden Sie wie kleine Kinder, was Ihren Füßen guttut und sagen Sie beispielsweise: »Hallo Füße, gut, dass es euch gibt. Danke, dass Ihr mich so viele Jahr(zehnt)e durchs Leben getragen habt. Und danke für alles, was schmerzfrei funktioniert und welche schönen Erfahrungen Ihr mir (noch) ermöglicht (tanzen, gehen, laufen, wandern ...)« – Spazieren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Knien ... Begrüßen Sie sie, ... bedanken Sie sich bei Ihnen und erkunden Sie, welche Bewegungen oder auch Berührungen den Knien guttun.

Verfahren Sie ähnlich mit den Beinen, dem Becken, der Wirbelsäule, den Schultern, dem Kopf, Ellenbogen, den Händen, und Armen. Begrüßen Sie sie, überlassen Sie ihnen die Regie und probieren Sie aus, was ihnen guttut. Bedanken Sie sich bei ihnen darüber, was alles noch gut funktioniert und was sie uns an Beweglichkeit und angenehmen Erlebnissen ermöglichen.

Im Hörbuch-Download »Abschalten, entspannen und auftanken« (Pilz-Kusch 2017) finden Sie auf Track 18 die Übung »Körper begrüßen, danken und tanzend erkunden, was guttut«.

Musik-Tipp: Gabriele Roth and The Mirrors: Initiation, Nr.6 »Body Jazz« (CD)

## Gedrückte Stimmung mit der Stimme aufhellen

Wenn morgens Sorgen oder negative Gedanken Ihre Stimmung niederdrücken, kann es Ihre Laune aufhellen, wenn Sie eine Melodie summen, die Ihnen in den Sinn kommt (zum Beispiel Summertime, Yesterday). Es eignet sich am besten eine eher fröhliche. Sobald Sie sich auf die Melodie konzentrieren, wird Ihr Kopf frei von »Gedankengewusel«. Durch das Summen oder Tönen wird die Ausatmung verlängert. Über den Atem werden Körper, Geist und Gefühle beruhigt. Darüber hinaus entspannt der Schall des Summens alle möglichen Gewebe, Muskeln, Nerven und Organe im ganzen Körper. Die Gewebe, die durch den pulsierenden Klang berührt werden, werden massiert (Hendersen 2001, S. 37).

## Abendritual – Mit »Blume gießen« den Tag angenehm beschließen und leichter einschlafen

Mit folgendem lebensbereichernden Ritual können Sie Ihren Tag wohltuend beenden und leichter positiv gestimmt einschlafen. Es beruhigt und hellt Ihre Stimmung auf – in schwierigen Zeiten ebenso wie an jedem anderen Tag. Wenn Sie es regelmäßig anwenden, stärken Sie nach und nach Ihr Selbstbewusstsein. Sie entwickeln eine positivere Beziehung zu sich und Ihrem Leben. Sie können es vor dem Einschlafen praktizieren, wenn Sie im Bett liegen und das Licht schon gelöscht haben.

### Ritual »Blume gießen«

Sie sind eingeladen, sich selbst und Ihrem Körper Ihre ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Machen Sie es Ihrem Körper so gemütlich wie möglich. Schließen Sie Ihre Augen. Spüren Sie, wo Ihr Körper aufliegt und erlauben Sie Ihrem Körper, sich ganz zu entspannen und alle überflüssige Anspannung loszulassen. Nehmen Sie Ihren Atem wahr und lassen ihn natürlich fließen, ohne dass Sie etwas tun oder verändern müssen.

Lassen Sie dann wohlwollend den vergangenen Tag vor Ihrem inneren Auge Revue passieren. Halten Sie Ausschau nach den Momenten, in denen Sie etwas Schönes, Lebensbereicherndes getan oder gesagt haben: im Umgang mit sich selbst oder anderen. Haben Sie sich einen Moment des Innehaltens gegönnt, jemandem ein Lächeln geschenkt, ein Problem gelöst, etwas Angenehmes erlebt, einen kleinen Schritt getan oder eine schwierige oder herausfordernde Situationen bewältigt? Wertschätzen Sie all die Dinge, die sich am Tag ereignet haben, bei denen Ihre positiven Qualitäten und Stärken zur Geltung kamen, auch wenn es Ihnen noch so klein und unbedeutend vorkommt.

Vielleicht möchten Sie sich auch bedanken für alles Schöne und Angenehme, was Sie an diesem Tag erleben durften, was immer Ihnen in den Sinn kommt: Sonne, ein angenehmes Gespräch, ein kleiner Spaziergang, Frieden, Gesundheit (angelehnt an Thich Nhat Hanh, Freiburg 2010, S. 96 ff.).



## Auf die Schulter klopfen – kleinste Schritte würdigen

Bei den Frauen und Männern in meinen Gruppen und Coachings fällt mir immer wieder auf, wie schnell sich Frustration einstellt, wenn es nach den ersten Erfolgserlebnissen nicht im gleichen Tempo weitergeht und das eigene Leben sich nicht in Riesenschritten ändert. Sie erzählen von kleinen Fortschritten und im gleichen Atemzug höre ich: »Ja, aber ...«. Wie schwer es offenbar fällt, die kleinen Schritte zu würdigen. Wie vertrauter es ist, schnell die Aufmerksamkeit wieder auf das zu lenken, was noch nicht klappt.

Dabei haben wir Jahrzehnte in einer anderen Weise gelebt, in der sich einengende Gewohnheitsmuster herausgebildet haben, die wir nicht innerhalb von wenigen Sitzungen und Wochen abbauen können. Es braucht Geduld, immer wieder Übung, Wachheit und das Bemerkend und Wertschätzen der kleinen Fortschritte, die Ihnen geglückt sind: wenn Sie an sich ein Frühsignal bemerkt haben, wenn Sie eine kleine Situation auf andere, lebensbereichernde Art bewältigt haben, wenn es Ihnen gelungen ist, einmal innezuhalten, in sich hineinzuhorchen, für FreiRaum zu sorgen, sich etwas zu entlasten oder sich Erlaubnisse zu geben. Würdigen Sie winzige und kleinste Fortschritte und klopfen Sie sich auf die Schulter. Seien Sie nachsichtig mit sich, wenn Sie in alte Gewohnheitsmuster zurückfallen. Wie lange müssen wir üben, um Gehen, Autofahren oder ein Musikinstrument spielen zu lernen?

## Bilder und Symbole, die erinnern und stärken

Sie können schöne Postkarten oder Bilder mit stärkenden Sätzen, die Sie ansprechen und berühren, rahmen und dorthin hängen, wo Sie immer wieder draufschauen, zum Beispiel mit dem bekannten Zitat von Mark Twain »Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu sein« oder von Michael Ende »Alle Zeit, die nicht mit dem Herzen wahrgenommen wird, ist verloren«. Sie können Sie selbst oder Ihre Klienten stärkende Worte, Mutmach- oder Erinnerungssätze auf Zettel, Steine oder Karton schreiben, sie schön gestalten, laminieren oder lackieren und dort platzieren, wo Sie gern erinnert werden möchten: im Arbeitszimmer, am PC, im Bad, im Flur, in der Küche, im Coachingraum. Sie können auch wie eine Frau aus meiner Gruppe zwei Post-its mit »Innehalten« und »50 Prozent bei mir« beschriften und sich von ihnen jeden Tag auf ihrem Terminkalender erinnern lassen.

Weitere Beispiele für solche Texte sind: »Innehalten – Atmen – Lächeln« oder »Atme, lächle« oder »Atme, du bist lebendig« oder »Alles wird gut« oder »Ich lächle allem in mir zu« oder »Ein Teil in mir ...« oder »Allem erlauben, da zu sein« oder »Alles darf da sein« oder »Ich erlaube meinem Körper, sich ganz zu entspannen«. Wählen Sie die Sätze aus, die Sie berühren, die Sie in Ihrer Situation gut brauchen können und sich für Sie stimmig anhören.

## Stärkungs-Tagebuch

Eine wunderbare Möglichkeit, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und eine positive Beziehung zu sich selbst aufzubauen, ist ein Notizbuch, in das Sie eintragen können, was Sie wohlwollend an sich beobachtet, erkundet, herausgefunden, bemerkt und erkannt haben. Das, was Sie in allen Lebensbereichen nährt und das, was Ihnen Kraft raubt. Und all die Erfahrungen und kleinen Schritte, die Sie mit den kleinen »Dingen« und Focusing-Werkzeugen gemacht haben, die Sie ausprobiert haben, die für Sie hilfreich und nützlich waren. All die Erlebnisse und Begegnungen,

die Ihnen gutgetan, die Sie genährt, gestärkt und bereichert haben. Wenn Sie bemerkt haben, wo es Sie hinzieht, was Sie energetisiert. Auch die Erfahrungen und Ihr inneres Erleben, wenn etwas nicht so gelaufen ist, wie Sie sich das vorgestellt haben. Passen Sie auf, dass Sie Ihrem inneren Kritiker oder Richter nicht das Terrain überlassen, sondern wertschätzend, freundlich und annehmend in der Focusing-Haltung niederschreiben, was Sie bewegt, ohne etwas abzuwerten: »Ah ja, interessant, das habe ich so und so erlebt ..., ein Teil in mir hat das so und so empfunden ..., ein Teil hat gedacht, hmm ... und ... interessant.«

Schreiben Sie nur dann, wenn Sie Freude daran haben. Hören Sie auf, sobald Sie keine Lust mehr zum Schreiben haben. Das Tagebuch stärkt Sie nur, wenn Sie sich nicht unter Druck setzen mit: »Ich muss jeden Tag« oder »Ich sollte mal wieder«. Es erfüllt seine Funktion nur, wenn Sie dann schreiben, wenn Ihnen danach ist.

## Naschereien für die Seele

Es gibt wunderbare Zitate, die uns guttun und stärken. Vielleicht haben Sie auch Bestärkendes und Schönes von Ihren Kindern, von Freundinnen, Freunden, Mitabsolventen von Fortbildungen oder Lehrern gehört. Die können Sie sich auf kleine Zettel oder Post-its schreiben und auf ein schönes Bild von Ihnen kleben. Oder Sie können für schwere Zeiten eine kleine, schöne Schachtel vorbereiten, in die Sie positive Rückmeldungen von anderen Menschen, kleine, lieb gewonnene Geschenke Ihrer Kinder, stärkende Sprüche oder Postkarten von Freundinnen und vieles andere mehr legen können.

Mir haben in schwierigen Zeiten auch Bücher mit täglichen Meditationen geholfen (Beattie 1991, Caddy 2004).

## Liebende-Güte-Meditation

In Anlehnung an die »Liebende-Güte-Meditation« (Thich Nhat Hanh 2010, S. 143 ff.) hat sich in meiner Praxis folgende etwas veränderte Kurzform als Teil der Morgenmeditation unterstützend und stärkend erwiesen, vor allem, wenn es schwerfällt, bestimmte Teile in sich anzunehmen.

### Liebende-Güte-Meditation

»Möge ich friedlich und gelöst in Körper und Geist sein.  
Möge ich die Quellen von Freude und Glück täglich in mir entdecken und berühren.  
Möge ich lernen, mich selbst und andere mit den Augen der Liebe, des Mitgefühls, der Nachsicht und des Verständnisses zu betrachten.«



Vor allem der letzte Satz kann Sie mit jeder weiteren Übung dabei unterstützen, auch die unlieb-samen Teile in Ihnen mehr und mehr mit dem Herzen und mit Nachsicht wahrzunehmen und anzunehmen. Das erleichtert es, auch den für uns eher »schwierigen« Klienten und Teilnehmenden mit Empathie, Verständnis und Nachsicht zu begegnen.

## Literatur

- Beattie, M.: *Kraft zum Loslassen. Tägliche Meditationen für die innere Heilung.* München, 31. Auflage 1991
- Caddy, E.: *Herzenstüren öffnen.* Zürich 2004
- Henderson, J.: *Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohlfühlen kann.* Bielefeld 2001
- Pilz-Kusch, U.: *Abschalten, entspannen und auftanken. Achtsam und stark durch den Tag mit einfachen Focusing-Übungen.* Hörbuch-Download. Weinheim und Basel 2017
- Thich Nhat Hanh: *Alles, was du tun kannst für dein Glück. Übungen für Körper, Seele und Geist.* Freiburg 2010
- Thich Nhat Hanh: *Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit.* Berlin 2004