

Michaela Bartosch

---

# Burnout

---

*passé mit EFT*

*Wie Sie  
bei Erschöpfungszuständen  
mit EFT-Klopfen  
wieder aufblühen*

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

---

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

*Mit EFT werden erstaunliche Erfolge erzielt. Allerdings bedeutet dies nicht, dass sie sich bei Ihnen immer auf Anhieb einstellen. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und brauchen eine detaillierte Ansprache. In solchen Fällen sollten Sie einen erfahrenen EFT-Spezialisten aufsuchen. EFT ist sehr sanft und bei den meisten Menschen sicher in der Anwendung. Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass sich Menschen mit schweren emotionalen Störungen keinesfalls einer Selbstbehandlung unterziehen, sondern immer professionelle Begleitung suchen sollten. EFT und die Beschreibungen in diesem Buch ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten. Wenn Sie EFT bei sich selbst anwenden, liegt die Verantwortung für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden vollständig bei Ihnen.*

Copyright © 2009 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

*Gestaltung* ComGraphiX, Ahlerstedt

*Gesamtherstellung* Steinmeier, Nördlingen

ISBN 978-3-88755-261-9

[www.param-verlag.de](http://www.param-verlag.de)

## Teil 1: Grundlagen

1	Emotional Freedom Techniques .....	15
2	EFT und Burnout .....	17
2.1	Körperliche und psychische Gesundheit .....	18
2.2	Das Burnout-Syndrom .....	19
2.2.1	<i>Symptome</i> .....	21
2.2.2	<i>Wer ausgebrannt ist, hat einmal gebrannt</i> ..	22
2.2.3	<i>Sind Sie gefährdet?</i> .....	23
2.2.4	<i>Was geschieht bei chronischem Stress?</i> .....	25
2.2.5	<i>Soziale und wirtschaftliche Folgen</i> .....	29
2.2.6	<i>Die Bedeutung der Prävention</i> .....	30
2.3	EFT – Die Methode .....	31
2.3.1	<i>Historische Entwicklung</i> .....	33
2.3.2	<i>Wirkungsweise</i> .....	34
2.3.3	<i>Einsatzgebiete</i> .....	35
2.4	Psychische Umkehrungen (PU) .....	35
2.4.1	<i>Problemspezifische PU</i> .....	37
2.4.2	<i>Massive PU</i> .....	38
2.4.3	<i>Massive Selbstwert-PU</i> .....	39
2.4.4	<i>Tiefsitzende PU</i> .....	40
2.4.5	<i>Problemspezifische Selbstwert-PU</i> .....	40
2.4.6	<i>Mini PU</i> .....	41
2.5	Praktische Durchführung .....	41
2.5.1	<i>Der EFT-Ablauf im Detail</i> .....	41
2.5.2	<i>Formulieren der Aspekte</i> .....	48
2.5.3	<i>Wenn die Intensität sinkt</i> .....	49
2.5.4	<i>Die Wirkung überprüfen</i> .....	49
2.5.5	<i>Der EFT-Ablauf im Kurzüberblick</i> .....	51
2.6	Wie Sie ein Problem mit EFT bearbeiten können .....	52
2.6.1	<i>Perlenkette</i> .....	53
2.6.2	<i>Alltagssituationen</i> .....	53
2.6.3	<i>Eine vergangene Situation klopfen</i> .....	53
2.6.4	<i>Mit EFT ein Lebensthema angehen</i> .....	54
2.7	Vorgehen bei körperlichen Problemen .....	56
2.8	Entscheidungsmethode .....	59

2.8.1	Widerstände .....	63
2.8.2	Kurzübersicht Entscheidungsmethode .....	63
<b>3</b>	<b>Erkunden der inneren Welt .....</b>	<b>65</b>
3.1	Auf der Suche nach dem wahren Selbst .....	67
3.2	Glaubensmuster .....	69
3.3	Innere Antreiber .....	72
3.4	Unterbewusstsein .....	74
3.4.1	Inhalte des Unterbewusstseins .....	74
3.4.2	Funktion des Unterbewusstseins .....	75
<b>4</b>	<b>Schuldgefühle .....</b>	<b>77</b>
4.1	Schuldgefühle auflösen .....	79
4.2	Ihr soziales Umfeld .....	80

---

## Teil 2: Leitfaden

---

<b>5</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>83</b>
5.1	Umgang mit dem Leitfaden .....	84
5.2	Verantwortung übernehmen .....	85
5.3	Wieder in die eigene Kraft kommen .....	86
<b>6</b>	<b>Der Leitfaden .....</b>	<b>87</b>
6.1	Übersicht .....	87
6.2	Stress-Liste .....	90
6.3	Analyse der Liste .....	90
6.4	Korrektur der psychischen Umkehrungen .....	92
6.5	Weitere Hindernisse .....	94
6.6	Schamgefühle auflösen .....	97
6.7	Schuldgefühle auflösen .....	99
6.8	Innere Antreiber auflösen .....	101
6.8.1	<i>Ich muss perfekt sein</i> .....	105
6.8.2	<i>Ich muss beliebt sein</i> .....	108
6.8.3	<i>Ich muss Kontrolle haben</i> .....	111
6.8.4	<i>Ich muss stark sein</i> .....	114

6.9	Weitere Glaubensmuster verändern .....	117
6.9.1	<i>Glaubensmuster und Herkunftsfamilie .....</i>	<i>119</i>
6.10	Sonstige Emotionen auflösen .....	123
6.11	Äußere Stress-Faktoren auflösen .....	125
6.11.1	<i>Optimaler Umgang mit Gegebenheiten .....</i>	<i>125</i>
6.11.2	<i>Optimaler Umgang mit Veränderungen ....</i>	<i>130</i>
6.12	Körperliche Symptome klopfen .....	131
6.12.1	Bewegung und Ernährung .....	136
6.13	Nahrung für die Seele .....	137
6.14	Das Selbstbild anpassen .....	141
<b>7</b>	<b>Wenn es nicht recht voran geht .....</b>	<b>147</b>
7.1	Zusätzliche Klopfpunkte .....	147
7.2	Scham und Schuld hinterfragen .....	148
7.3	Mini-PU .....	149
7.4	Möglicher Gewinn .....	149
7.5	Schlüsselbeinattung .....	149
7.6	Weitere PU .....	152
7.7	Hilfreiche Fragen .....	154
7.8	Äußere Faktoren verändern .....	154
<b>8</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>157</b>
8.1	Psychische Umkehrungen, die Sie immer durchführen .	158
8.2	Psychische Umkehrungen nach Bedarf .....	159
8.3	Übersicht über die EFT Punkte .....	160
8.4	Der EFT-Ablauf im Überblick .....	161
8.5	Allgemeines Vorgehen bei körperlichen Problemen .....	164
8.6	Entscheidungsmethode Kurzübersicht .....	165



---

*Wer ausgebrannt ist,  
hat einmal gebrannt*

---





---

## Begrüßung

---

**D**ie Tatsache, dass Sie dieses Buch in Händen halten, bedeutet vermutlich, dass Sie in Ihrem Leben einer Menge Anforderungen gegenüber stehen und manchmal vielleicht kaum mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht. Sie denken an all die unerledigten Dinge, bei denen Sie sich vielleicht nicht einmal mehr vorstellen können, wo Sie die Zeit hernehmen sollen, sie zu erledigen. Nur schon der Gedanke daran ermüdet Sie und löst vielleicht auch körperliche Missempfindungen aus. Vielleicht sagen Sie auch von sich, dass Sie sehr hohe Erwartungen an sich selbst haben und perfektionistisch veranlagt sind. Dieser Wunsch, alles perfekt zu machen, gibt bei allem, was Sie machen, den Ton an. Mangels Zeit können Sie dem aber gar nicht mehr gerecht werden und darum könnte latent das Gefühl in Ihnen schwelen, nicht zu genügen.

Vielleicht fühlen Sie sich aber auch immer für alle und alles verantwortlich, wollen, dass es allen in Ihrem Umfeld gut geht, und sind besorgt, dass alles nicht nur gut, sondern perfekt läuft. Deshalb fühlen Sie sich auch für Belange verantwortlich, die Sie gar nicht beeinflussen und kontrollieren können. Dann fühlen Sie sich ohnmächtig oder hilflos, was Ihnen Ihre Energie raubt. Trotzdem kann man sich immer hundertfünfzigprozentig auf Sie verlassen. Sie stehen immer zur Verfügung. Sie machen alles, was man von Ihnen erwartet. Ihre eigenen Bedürfnisse stellen Sie zurück, weil anderes Vorrang hat. Und wenn Sie doch einmal sagen, wie Sie sich fühlen oder was Sie brauchen, dann plagt Sie danach das schlechte Gewissen und Sie haben das Bedürfnis, sich vor anderen oder auch vor sich selbst zu rechtfertigen. Trotzdem bleibt das schlechte Gewissen als nagendes Gefühl im Bauch zurück.

Vielleicht fühlen Sie sich auch zunehmend erschöpft und energielos. Am Morgen schaffen Sie es kaum mehr aus dem Bett. Ihr Körper spielt irgendwie nicht mehr so mit, wie Sie es möchten und wie es früher möglich war. Doch Sie sind gewohnt, diese Empfindungen auszublenden, schließlich müssen Sie funktionieren.

Vielleicht interessiert Sie dieses Buch aber auch, weil einer Ihrer Angehörigen, Bekannten oder Angestellten Erschöpfungssymptome zeigt und Sie befürchten, dass es ein Burnout sein könnte. Vielleicht arbeiten Sie auch beruflich mit Menschen, die Burnout gefährdet sind oder schon eines haben. Dadurch sind Sie auf der Suche nach funktionierenden und einfachen Methoden, die Ihre Arbeit bereichern. Oder vielleicht sind Sie bereits EFT-Therapeut oder -Trainer und möchten dieses Buch als Kurz-Weiterbildung nutzen.

***Es kommt nicht darauf an, was Ihnen im Leben widerfährt, entscheidend ist, was Sie daraus machen.***

Warum auch immer Sie dieses Buch in Händen halten, Sie suchen nach neuen Wegen. Sie möchten etwas tun, um die innere Leere und Erschöpfung zu beenden und das Leben wieder erfüllend zu gestalten. Seit Jahren beschäftige ich mich damit, die effizientesten Werkzeuge zu finden und den steigenden Anforderungen anzupassen. Und dabei liegt mein Fokus immer auf der Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Technik zur emotionalen Freiheit (EFT, *Emotional Freedom Techniques*) ist solch ein Werkzeug. Ganz gleich, was im Leben passiert, EFT gibt mir die Möglichkeit, relativ schnell wieder in meine Mitte zu finden.

In diesem Buch werde ich Ihnen im ersten Teil die Methode in allen Details vorstellen und im zweiten Teil einen Leitfaden an die Hand geben, wie Sie diese Methode bei Herausforderungen im Zusammenhang mit Burnout für sich wirkungsvoll nutzen können.

# *Teil 1*

---

# Grundlagen

---





**D**er Grundgedanke von EFT ist, dass die Ursache von negativen Empfindungen und Gedanken eine Störung im Energiesystem des Körpers ist. Mit EFT wird die negative Empfindung ins Bewusstsein geholt und dann werden bestimmte Akupunkturpunkte geklopft, das sind energetisch wirksame Punkte, um die Blockade aufzulösen. Mit der Blockade verschwinden dann auch die negativen Empfindungen und Gedanken.

Anfangs überrascht gewöhnlich die schnelle und nachhaltige Wirkung von EFT bei den verschiedensten Problemstellungen. Im Laufe der Anwendung stellen sich innere Freiheit und Leichtigkeit ein. Ich habe in meiner persönlichen und beruflichen Entwicklung viele wertvolle Methoden kennen gelernt, aber EFT ist für mich aus folgenden Gründen nach wie vor eine Methode der ersten Wahl:

- sehr einfach zu erlernende Selbsthilfemethode
- braucht keine Voraussetzungen
- unbegrenztes Anwendungsspektrum

Obwohl EFT inzwischen schon gut bekannt ist, gibt es anfangs nicht selten eine gewisse Skepsis, weil EFT die gängigen Vorstellungen über psychische Probleme und vor allem deren Behandlung auf den Kopf stellt. Wenn Sie auch skeptisch sind, kann ich das gut verstehen. Sie dürfen ruhig kritisch sein, der Wirkung von EFT tut das keinen Abbruch.

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.*



Ich gratuliere Ihnen zu Ihrer Entschlossenheit, die Zügel für Ihr Leben und Ihr Wohlbefinden selber in die Hand zu nehmen. Nur Sie selbst sind in der Lage, Ihre Situation langfristig und nachhaltig zu verändern. Das bedeutet nun aber nicht, dass ich Sie auffordere, keine professionelle Hilfe anzunehmen. Im Gegenteil, an erster Stelle sollte immer der Arztbesuch stehen. Bei einem Burnout-Syndrom ist es sinnvoll, eine interdisziplinäre Behandlungsstrategie zu planen. Diesen Leitfaden können Sie ergänzend einsetzen.

Die Verantwortung für sich übernehmen heißt, um das eigene Wohlbefinden besorgt zu sein und die Warnsignale des Körpers und der Seele ernst zu nehmen. Meist wird für alles andere die Verantwortung übernommen, aber nicht für sich selbst. Sie kennen vermutlich solche Aussagen: »Ich kann das alleine«; »Ich schaffe das alleine«; »Wäre ja gelacht, wenn ich da Hilfe brauche«; »Ich darf nicht schwach sein«; »Ich muss immer alles alleine machen«; und so weiter und so fort. Hilfe anzunehmen, wird als schwach sein empfunden.

Es ist sehr wichtig das Steuer rechtzeitig herumzureißen. Wenn Sie ein Burnout-Syndrom haben, ist Ihr Akku bereits leer, wahrscheinlich sogar beschädigt, und es ist gar nicht so leicht, ihn wieder aufzuladen. Die natürliche Regenerationsfähigkeit ist verloren. Trotzdem werden weiterhin Höchstleistungen gefordert. Das kann dann zum Zusammenbruch führen.

Bei einer gewöhnlichen Erschöpfung nach großer Anstrengung regeneriert der Körper in einer gewissen Zeit, der Akku wird automatisch wieder aufgeladen. Beim Burnout aber geht über längere Zeit mehr Energie verloren, als nachgeladen werden kann. Es entsteht eine Abwärtsspirale. Darum ist es gut,

möglichst früh etwas zu tun, damit diese Spirale nicht in Gang gesetzt wird. Doch selbst wenn Sie meinen oder wissen, bereits ein Burnout zu haben, können Sie etwas tun, damit diese Abwärtsspirale in eine Aufwärtsspirale verwandelt wird.

## 2.1 Körperliche und psychische Gesundheit

Der Wert von Gesundheit ist in unserer Gesellschaft sehr hoch. Wer gesund ist, ist leistungsfähiger, und Leistungsfähigkeit ist ein zentraler Wert im Arbeitsalltag und zunehmend auch in der Freizeit. Deshalb fühlt sich wertvoll und akzeptiert, wer leistungsfähig ist. Die Chance, beruflich integriert zu sein und zu bleiben, ist so viel größer. Heute werden für viele Menschen die beruflichen und privaten Anforderungen stetig höher und damit steigt auch der Druck.

Diese verschärften Umstände erfordern einen anderen Umgang mit sich selber und seinen Problemen, damit man sich gesund und fit fühlt und den Anforderungen des Lebens gelassen, mit innerer Sicherheit und mit Freude begegnen kann. In unserer Kultur ist es bei medizinischen Problemen üblich, schnell Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich auch das notwendige Wissen anzueignen, um mit der Situation möglichst selbstverantwortlich und konstruktiv umzugehen. Nicht so im emotionalen Bereich. Das ist leider nach wie vor für viele ein Tabuthema, denn wer in diesem Bereich Unterstützung in Anspruch nimmt, riskiert den Makel, als minderwertig betrachtet zu werden.

Mit diesem Buch haben Sie einen Schritt getan, sich aus diesem Vorurteil zu lösen. In keinem anderen Bereich verzichten wir vorsätzlich auf mögliche Unterstützung von außen. Wenn ich zum Beispiel ein Haus baue, engagiere ich einen Architekten und einen Bauunternehmer, die mich beraten und mir aufzeigen, wie sich mein Wunschhaus optimal realisieren lässt. Diese Fachpersonen kennen sich mit allen baulichen und gesetzlichen Gegebenheiten sehr gut aus. Ich würde nie auf die Idee kommen, ohne fundiertes Fachwissen, einfach mal

darauf los zu bauen. Mit EFT steht Ihnen so eine fachliche Unterstützung zur Verfügung, die Sie selbstbestimmt und unabhängig anwenden können, sobald Sie sie kennen.

Um die optimale Wirkung zu erzielen, spielt es allerdings eine große Rolle, wie man vorgeht, vor allem bei komplexen Situationen wie dem Burnout-Syndrom. Wenn Sie feststellen, dass es Ihnen schwer fällt, selbständig mit diesem Leitfaden zu arbeiten, vielleicht weil Sie sich bereits zu erschöpft fühlen, gönnen Sie sich professionelle Unterstützung durch einen Coach oder Therapeuten. EFT ist eine wirksame Selbsthilfemethode, aber je nach Komplexität und Intensität der Probleme, die Sie bearbeiten wollen, kann es sinnvoll sein, zusätzlich zu diesem Leitfaden professionelle Unterstützung anzunehmen.

## Das Burnout-Syndrom

2.2

Der Ausdruck Burnout wurde bereits 1974 vom Psychoanalytiker Freudenbergler geprägt. Burnout bedeutet ausbrennen und beschreibt ein psychovegetatives Erschöpfungssyndrom, das sich aufgrund lang anhaltender Belastungssituationen entwickelt. Früher war die Definition enger gefasst und bezog sich nur auf Folgen im Zusammenhang mit Erwerbsarbeit, vor allem in den helfenden Berufen wie Krankenschwester, Sozialarbeiter, Lehrer etc., in denen man großen emotionalen Belastungen ausgesetzt ist. Heute zeigt sich, dass es in vielen anderen Berufsgruppen und allen Hierarchiestufen ebenfalls zum Burnout-Syndrom kommt. Es muss auch nicht auf die Erwerbsarbeit beschränkt sein. Menschen mit hohen Belastungen z. B. im familiären Bereich können ebenfalls betroffen sein.

Es gibt für Burnout keine verbindliche Definition und es ist auch kein fest umschriebenes Krankheitsbild. Die Definition im klinischen Wörterbuch »Psychyrembel« (2007) lautet: »Zustand emotionaler Erschöpfung, reduzierter Leistungsfähigkeit u. evtl. Depersonalisation infolge Diskrepanz zwischen Erwartung u. Realität; Endzustand eines Prozesses von idealistischer

Begeisterung über Desillusionierung, Frustration und Apathie. Geschätzte Prävalenz ca. 10 % der Arbeitnehmer mit entsprechenden Berufen (20–30 % aller Arbeitnehmer sind gefährdet).«

Wichtig ist auf jeden Fall, dass mögliche körperliche Ursachen der Erschöpfung (wie Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion u. ä.) ausgeschlossen werden.

### *Faktoren, die ein Burnout-Syndrom begünstigen*

Es sind nicht Faktoren wie körperliche Schwerarbeit oder eine ungesunde Arbeitsumgebung, die jemanden ausbrennen lassen, sondern

#### *äußere Faktoren wie*

- hohe Arbeitsbelastung
- dauernde zwischenmenschliche Konflikte
- unklare Erwartungen
- fehlendes Vertrauen
- Mangel an Respekt und Anerkennung
- schlechtes Klima im Team
- Mobbing
- hohe Fremdbestimmung oder Kontrolle
- Kommunikationsüberflutung
- kein oder wenig Feedback zur Arbeitsleistung
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- organisatorisch schlechte Arbeitsbedingungen
- Zeitdruck

Warnzeichen auf der betrieblichen Seite sind hohe Personalausfälle wegen Krankheit oder Unfall, sowie Produktivitätsrückgänge und hohe Personalfluktuationsraten.

#### *Innere Faktoren sind*

- hoher Ehrgeiz
- Perfektionismus
- nicht Nein sagen können und sich aufopfern

- übermäßiges Verantwortungsgefühl und in Folge davon ein chronisch schlechtes Gewissen
- viel zu hohe Ansprüche an sich und die Umwelt
- sich viel mehr zumuten, als man bewältigen kann
- kleinste Kritik führt zu Stress oder schlechtem Gewissen
- Anerkennung und Lob werden für den Selbstwert gebraucht
- ungenügende Erholungszeiten
- Mühe, Arbeit zu delegieren
- seinen inneren Wert vornehmlich über die Leistung zu definieren

Diese inneren und äußeren Faktoren können zu einem extrem erlebten Dauerstress und schließlich zum Burnout-Syndrom führen. Bis sich aus einer chronischen Stress-Situation ein Burnout-Syndrom in voller Ausprägung entwickelt, können ein paar Monate bis zu ein paar Jahre vergehen.

## Symptome

2.2.1

Ein Burnout-Syndrom kann sich mit körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Symptomen zeigen.

### *Körperliche Symptome*

- Energiemangel, Schwäche, chronische Müdigkeit
- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herz-Kreislauf-Störungen
- Schlafstörungen

### *Emotionale Symptome*

- innere Leere, inneres Absterben
- Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit
- Depression, Ausweglosigkeit
- Reizbarkeit, Ärger
- Schuldgefühle oder Schuldzuweisungen
- Ängste und evtl. Panikattacken

*Mentale Symptome*

- Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen
- Abbau der Kreativität
- zunehmend negative Einstellung sich selbst, der Arbeit und dem Leben gegenüber
- Zynismus
- Gefühl der Sinnlosigkeit und Verzweiflung

*Soziale Symptome*

- Gefühl, von anderen Menschen ausgesaugt zu werden
- Soziale Kontakte nerven und werden als Belastung empfunden
- kann anderen nicht mehr zuhören und Verständnis aufbringen
- kein Interesse mehr an anderen bis hin zur sozialen Isolation

## 2.2.2

## Wer ausgebrannt ist, hat einmal gebrannt

Am Anfang eines Burnout-Syndroms stehen viel Energie und Begeisterung für eine Aufgabe, die aber nach und nach erlöschen, eben ausbrennen. Dies ist differenzialdiagnostisch\* ein wichtiger Faktor, um ein Burnout-Syndrom von einer Depression zu unterscheiden.

Das Ausbrennen verläuft in einer Abwärtsspirale. Der Beginn ist schleichend und rückblickend meist nicht mehr eindeutig zu bestimmen. Häufig will der Betroffene es auch nicht wahrhaben und versucht, die infolge Erschöpfung verminderte Effizienz und Leistungsfähigkeit mit noch mehr Nachdruck und zeitlichem Engagement zu kompensieren. Aus Angst, die Kontrolle über die Situation zu verlieren und den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden, wird noch ein Gang hochgeschaltet. Statt die Batterien wieder aufzuladen, sich also zu erholen, wird noch mehr Leistung aufgebracht und die Batterien noch mehr entladen. Dabei wird die effektive Leistung immer schlechter und die Schuldgefühle nehmen dadurch zu.

\* unterscheiden von Krankheiten mit ähnlichen Merkmalen

Sonstiges gesundheitsschädigendes Verhalten gesellt sich hinzu wie ungesundes Essen, Kaffee, Alkohol, Zigaretten und zu wenig Bewegung, weil man nicht mehr die Energie hat, für sich selbst zu sorgen. Die Abwärtsspirale dreht sich.

### Sind Sie gefährdet?

2.2.3

Vielleicht wissen Sie innerlich die Antwort schon? Haben Sie das Gefühl, dass viele der oben genannten Merkmale und Symptome auf Sie zutreffen? Können Sie, rückblickend auf die letzten drei Monate, viele der im Folgenden genannten Aussagen weitgehend bestätigen?

- Ich fühle mich gerädert.
- Alles fühlt sich so sinnlos an.
- Ich kann nachts kaum mehr schlafen.
- Selbst wenn ich Zeit habe, kann ich mich gar nicht mehr erholen.
- Ich habe häufig Kopfschmerzen.
- Ich habe starke Nackenverspannungen.
- Ich zweifle an meinen Leistungen.
- Ich habe sehr hohe Ansprüche an mich selber.
- Alle nerven mich und ich ertrage nichts mehr.
- Ich habe gar keine Lust mehr, Freunde zu treffen.
- Ich bin absolut am Ende meiner Kräfte.
- Ich fühle mich innerlich leer.
- Früher war ich mit Begeisterung bei der Arbeit, auch wenn es sehr viel war.
- Ich bin sehr geräusch- und lichtempfindlich geworden.
- Sobald ich Ferien habe, werde ich krank.
- Ich möchte es allen recht machen.
- Ich habe Magen-Darm-Probleme.
- Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.
- Ich arbeite sehr viel.
- Ich habe viele negative Gedanken und grüble viel, meine Gedanken drehen sich im Kreis.
- Ich bin (innerlich) unruhig.

- Ich habe häufig ein schlechtes Gewissen.
- Ich habe schnell das Gefühl, dass ich einen Fehler gemacht habe.
- Ich kann nicht abschalten und loslassen.
- Ich habe Probleme mit meinem Herzen.
- Ich habe häufig Angst/Panik vor den Anforderungen des nächsten Tages.

### *Frühe Warnsymptome*

Bei gleichzeitigem Gefühl von Müdigkeit, Unausgeschlafenheit und Energiemangel:

- vermehrtes Engagement
- Gefühl, nie Zeit zu haben
- Gefühl, unentbehrlich zu sein
- eigene Bedürfnisse werden verleugnet
- Hyperaktivität, ständig etwas machen müssen
- für alles oder alle die Verantwortung übernehmen

Diese frühen Anzeichen werden leider häufig nicht ernst genommen und ignoriert. Der Körper sendet am Anfang noch leise Alarmsignale, die dann, wenn man sie nicht beachtet, immer lauter werden, bis man sie schließlich nicht mehr überhören kann.

### *Späte Warnsymptome*

- Schlafstörungen
- Isolation, verkümmern sozialer Beziehungen
- zunehmende Unlustgefühle
- Gefühl, nicht mehr man selbst zu sein

### *Warnsymptome beachten*

Stellen Sie sich eine alltägliche Situation vor. Sie fahren Auto und die Tankanzeige leuchtet auf. Was tun Sie? Blöde Frage werden Sie denken, ich tanke natürlich schnellstmöglich. Haben Sie in dieser Situation schon einmal ernsthaft daran

gedacht, die Benzinlampe zuzukleben, um sie nicht mehr sehen müssen? Sie lachen jetzt vielleicht über diese absurde Idee, doch leider verhalten wir uns bei dem eigenen Körper oft so. Wir ignorieren die körperlichen Warnsignale so lange es geht und sind dann erstaunt, wenn es irgendwann nicht mehr weiter geht, weil der Tank einfach leer ist. Wir ignorieren die körperlichen Warnsignale so lange es geht (meist so lange wir noch fahren), kleben also sinnbildlich die Tankanzeige zu, und sind dann erstaunt, wenn wir irgendwann stehen bleiben, weil der Tank restlos leer ist und der Motor vielleicht auch schon einen Schaden hat. Wir sind vielleicht sogar noch enttäuscht oder wütend, dass andere scheinbar versäumt haben, uns den Tank zu füllen. Beim Autofahren käme es uns nie in den Sinn, andere für unseren leeren Tank verantwortlich zu machen.

Sie sind für sich selbst verantwortlich, zum Glück, denn stellen Sie sich vor, jeder könnte an und in Ihrem Leben ursächlich Dinge verändern. Das gäbe im Handumdrehen ein riesiges Chaos. Also seien Sie dankbar dafür, dass Sie selbst den Schlüssel für Ihr Leben in der Hand haben. Dann müssen Sie nämlich auch nicht mehr warten, bis der Chef, der Partner oder die Partnerin, die Kinder oder wer sonst auch immer endlich das Richtige tut, damit es Ihnen besser geht. Diese Erkenntnis macht Sie wieder handlungsfähig und beendet jegliche Opferhaltung.

#### Was geschieht bei chronischem Stress?

2.2.4

Stress entsteht im Gehirn. Die Empfindung von Stress bedeutet ganz allgemein, dass die Anforderungen in einer Situation höher eingeschätzt werden, als die Energie, die zu ihrer Bewältigung vorhanden ist. Die Stress-Reaktion ist die Antwort des Körpers auf die Stress auslösenden Faktoren. Was geschieht im Gehirn und im Körper, wenn wir gestresst sind?

Durch Stress wird ein Überlebensprogramm gestartet, das vielfältige und unspezifische körperliche Reaktionen zur Folge hat. In der Steinzeit war dieses Programm überlebenswichtig. Das ist heute nicht mehr der Fall, aber das Programm läuft

noch immer ab. Unsere Lebensbedingungen haben sich geändert, die Reaktionen sind geblieben.

### *Biologische Reaktion bei Stress*

Es gibt bei Stress zwei Reaktionsabläufe, die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse.

#### ➤ *Sympathikus-Nebennierenmark-Achse*

Hierbei handelt es sich um die Sofortreaktion, eine Art Mobilmachung des Körpers. Gefahr im Verzug: Ein Knacken im Gebüsch verrät einen Bären vor der Höhle.

Der Reiz wird ins limbische System des Gehirns weitergeleitet. Die Amygdala hat hier die zentrale Rolle. In ihr sind alle alten Emotionsprogramme gespeichert. Im Gehirn wird in Millisekunden entschieden, ob es sich um eine lebensbedrohliche Situation handelt.

Der Körper wird in sofortige Alarmbereitschaft versetzt, der Kampf-oder-Flucht-Mechanismus setzt ein, der Steinzeitmensch ist bereit zu kämpfen.

#### *Der Sympathikus ist aktiviert:*

- Puls- und Atemfrequenz werden beschleunigt
- Gehirn ist sehr gut durchblutet
- reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Verdauungstätigkeit wird eingestellt (Verdauung hat keine Priorität)
- Blutgerinnungsfaktoren nehmen zu (damit man bei Verletzungen nicht verblutet)
- Herabsetzen der Schmerzempfindung
- Zucker- und Fettreserven werden mobilisiert (Energiebereitstellung)
- kalte Hände und Füße
- kurzfristig erhöhte Immunabwehr (damit Wunden sich nicht entzünden)

**S**chuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen spielen beim Entstehen des Burnout-Syndroms eine große, wenn nicht die zentrale Rolle. Je häufiger Sie ein schlechtes Gewissen haben, desto mehr Lebensenergie wird davon aufgefressen. Gemeint sind nicht Situationen, in denen man mit Recht ein schlechtes Gewissen hat, da wird es nicht allzu viele geben, gemeint sind Schuldgefühle, die Sie sich selbst machen.

Wenn ein Arbeitskollege oder jemand in Ihrer Familie mürrisch ist, haben Sie dann im ersten Moment das Gefühl, es könnte ihretwegen sein, dass Sie etwas falsch gemacht haben? Sie nehmen jemandem den Parkplatz weg, beschäftigt Sie das im nachhinein noch? Haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie (von anderen) etwas für sich wollen? Wenn sich jemand bei Ihnen ausweint, haben Sie sofort den Drang zu helfen oder macht es Sie aggressiv?

Beobachten Sie Ihren Alltag bitte daraufhin. Meist ist das Verhalten so eingeschliffen, dass die Schuldgefühle dahinter nicht leicht zu erkennen sind. Es kann auch sein, dass Sie allen Situationen, die Ihnen Schuldgefühle verursachen könnten, sehr gekonnt aus dem Weg gehen. Dann können Sie zu dem Schluss kommen, gar keine Schuldgefühle zu haben. Oft sagen Klienten in der ersten Sitzung, sie hätten nie ein schlechtes Gewissen, doch bald stellt sich heraus, dass es ständig präsent ist und deshalb gar nicht mehr wahrgenommen wird.

Immer wenn Sie der Messlatte der inneren Antreiber nicht genügen, haben Sie ein schlechtes Gewissen. Aber es kann sein, dass Sie es nicht als solches wahrnehmen, sondern als

ein nicht recht benennbares, diffuses Gefühl, das meist auch im Bauch spürbar ist. Beobachten Sie genau, was in Ihnen vorgeht, wenn Sie Ihren inneren oder den äußeren Anforderungen nicht genügen.

Sie können mit diesen inneren Antreibern im äußeren Leben sehr erfolgreich sein. Aber Ihre Energie, Ihr Elan und auch Ihre Gesundheit werden nach und nach aufgezehrt und es wird für Sie alles immer anstrengender und anstrengender. Die Schuldgefühle führen dazu, dass Sie es noch besser machen wollen, also die Messlatten noch höher legen. Dadurch werden dann auch die Schuldgefühle noch mehr und so weiter.

*Hinweise auf ein schlechtes Gewissens sind*

- wenn Sie nur schon darüber nachdenken, ob Sie eines haben
- innere und äußere Rechtfertigungen
- nicht Nein sagen können
- Recht haben müssen
- nicht für die eigenen Bedürfnisse eintreten können oder wollen
- vieles persönlich nehmen
- Probleme anderer zu den eigenen machen
- Vorwurfshaltung und Schuldzuweisungen gegen andere
- es allen recht machen zu wollen
- übermäßiges Harmoniebedürfnis
- anderen Schuldgefühle machen

Es kann auch sein, dass Schuldgefühle verdrängt werden, indem man sie auf andere projiziert. Dann machen Sie anderen ständig offen oder unterschwellig Vorwürfe. Auch Wut, Ironie und Sarkasmus werden benutzt, um Schuldgefühle auch vor sich selbst zu verstecken.

Beim Burnout wird nicht die Arbeit an sich zu viel, sondern es ist das ständige schlechte Gewissen, das Gefühl, den Anforderungen nicht (nie) zu genügen, was zu viel wird und Sie auslaugt. Sich mehr Zeit für sich zu nehmen, was dringend nötig wäre, würde nur wieder neue Schuldgefühle

auslösen. Deshalb wird dieser Möglichkeit durch noch mehr Hektik und Aufgaben erfolgreich aus dem Weg gegangen. Ein solches Fass voller Schuldgefühle löst sich leider durch keine Entspannungsmethode, keinen Sport und auch im Urlaub nicht einfach so auf.

Schuldgefühle führen dazu, dass Sie sich unbewusst selbst bestrafen. Dann wird eine zur Entspannung gedachte Situation irgendwie zum Desaster, aus einem gemütlichen Abend wird ein Ehekrach, aus einem erfolgreichen Geschäftsabschluss ein Durcheinander ohne Ende. Klienten benennen das häufig spontan ganz korrekt: »Ich habe das Gefühl, ich werde bestraft.«

Auch psychosomatische Symptome sind häufig die Folge von Schuldgefühlen. Ich erlebe nicht selten, dass sich körperliche Beschwerden wie ständige Kopfschmerzen oder Nackenschmerzen automatisch auflösen, sobald die Schuldgefühle weniger werden.

## Schuldgefühle auflösen

4.1

Beim Burnout-Syndroms ist die Lösung von Schuldgefühlen der Schlüssel zum Erfolg. Wird das außer Acht gelassen, kommt man auch mit EFT nicht recht vom Fleck. Das schlechte Gewissen raubt so viel Energie, dass es nicht viel nützt, mit Ängsten, körperlichen Symptomen oder schlechtem Selbstwertgefühl zu klopfen. Zuerst muss diese Energie raubende Schuldgefühlebene erlöst werden.

Schuldgefühle lösen sich nicht durch eine Verstandesleistung auf. Es nützt nichts, sich einzureden oder einreden zu lassen, dass man sich jetzt einfach nur abgrenzen müsse und kein schlechtes Gewissen zu haben brauche. Das entlastet nur scheinbar und nur für einen kurzen Moment, die Schuldgefühle aber werden dadurch nur noch weiter verdrängt.

Erst wenn die Schuldgefühle zu einem größeren Teil aufgelöst sind, werden die anderen ursächlichen Programmierungen sichtbar und können erfolgreich bearbeitet werden.

## 4.2

## Ihr soziales Umfeld

Wenn Sie jetzt an sich zu arbeiten beginnen, bedenken Sie bitte noch, dass Sie vermutlich für Ihr Umfeld derzeit recht »pflegeleicht« sind. Sie sind besorgt, dass es allen rundherum gut geht. Und wenn man etwas von Ihnen will, muss man Ihnen nur ein klein wenig ein schlechtes Gewissen machen, dann spüren Sie.

Mit EFT wird sich das jetzt ändern. Für Ihre Umgebung kann es dann zunächst so aussehen, als ob es mit Ihnen jetzt unangenehmer wird. Sie werden automatisch mehr für sich eintreten, ohne sich zu rechtfertigen. Vor allem in Partnerschaften kann es zu Problemen kommen, wenn Sie nicht mehr auf Knopfdruck den Wünschen des Partners gemäß funktionieren.

Deshalb kann es vorkommen, dass Ihr Partner, Ihre Kinder oder auch die Arbeitskollegen versuchen, Sie daran zu hindern, sich zu verändern. Wer gibt schon gern das Privileg auf, immer jemanden um sich zu haben, der alles für einen macht. Vielleicht wird versucht, Ihnen noch mehr Schuldgefühle zu machen, um die gewohnten Reaktionen doch noch zu erzielen.

Denken Sie dann bitte daran, die Schuldgefühle zu klopfen, die bei Ihnen dadurch ausgelöst werden, dass Sie die anderen scheinbar im Stich lassen.

Ich möchte Sie an dieser Stelle ermuntern, sich die Zeit zu nehmen, diese Schuldgefühle aufzulösen. Wenn Sie sechs Wochen lang pro Tag eine Viertelstunde investieren, werden Sie danach eine völlig andere Situation haben. Ich habe diese Erfahrung x-mal mit Klienten gemacht, und es ist für mich jedes Mal wieder wunderschön mitzuerleben, welche unglaubliche Entwicklung in sechs Wochen möglich ist.

**D**ieser Leitfaden gibt Ihnen eine Vorgehensweise an die Hand, wie Sie die im ersten Teil beschriebenen Methoden erfolgreich anwenden und die aufgezeigten Zusammenhänge entsprechend berücksichtigen können, um möglichst schnell wieder aufzublühen, wenn Sie bereits ein Burnout haben, oder Erschöpfungszustände auszugleichen, damit es erst gar nicht zum Burnout kommt.

Die Vorgehensweise ist in langjähriger Erfahrung mit Klienten in meiner Praxis gereift. Jeder der dreizehn Schritte ist notwendig, um in kürzester Zeit optimale Resultate zu erzielen. Sie werden aber für jeden Schritt unterschiedlich lange brauchen. Das ist in Ordnung so.

Der Leitfaden unterstützt Sie, nach und nach wieder die volle Verantwortung für Ihr Wohlergehen zu übernehmen. Diese Verantwortung kann niemand sonst für Sie übernehmen. Deshalb beschäftigen wir uns auch nicht mit Fragen, was Firmen für ihre Mitarbeiter tun sollten oder könnten. Selbst wenn das Betriebsklima oder die Arbeitsbedingungen miserabel sind, können Sie für sich das Beste daraus machen und an der inneren Einstellung arbeiten. Dann wird sich im Außen wie von selbst das Notwendige ändern. Das gleiche gilt natürlich auch für familiäre und alle anderen Situationen, die dazu führen, dass Sie sich ausgebrannt fühlen.

Nun wünsche ich Ihnen bei der Arbeit mit EFT alles Gute und die Begeisterung, die ein Klient kürzlich nach der ersten Sitzung ausdrückte: »Ich kann es kaum erwarten, mit dem Klopfen anzufangen, und freue mich riesig, dass ich endlich selbst etwas tun kann, um meine Situation zu verbessern.«

## 5.1

## Umgang mit dem Leitfaden

Das Ziel ist, wie wir erörtert haben, dass Sie Ihre Glaubensmuster verändern. Diese Glaubensmuster bieten Ihnen aber auch eine Sicherheit, die bislang wichtig für Sie war. Es ist deshalb ein mutiger Schritt, die Strukturen, die Sie schwächen, aber auch wie ein Korsett stützen, aufzulösen und zu verändern. Deshalb geben Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Entschiedenes Voranschreiten erhält den Mut aufrecht. Sie sollten sich nur nicht überfordern. Eine langsame, aber stetige Veränderung, die einem Bedürfnis nach Sicherheit Rechnung trägt, ist besser, als ein hektisches Hauruck, das zum Abbruch führt. Jedes Tempo ist genau so in Ordnung, wie es ist.

In einigen Abschnitten mache ich Vorschläge für Sätze. Sie sollen zeigen, was gemeint ist, und Sie können sie auch genau so anwenden. Wenn Sie die Formulierungen aber nicht so treffend finden, dann sollten Sie unbedingt Ihre eigenen verwenden. Die Sätze, mit denen Sie klopfen, sollten Ihrer Sprache und Ihrem Empfinden entsprechen. Bei den Formulierungen sollten Sie auf Sprache, Grammatik und Konventionen keinerlei Rücksicht nehmen, sondern sprechen, wie es aus Ihnen herauskommt.

Es gibt auch Vorschläge, was für Glaubensmuster bearbeitet werden können oder sollten. Achten Sie beim Durchlesen auf Ihre Emotionen. Wenn ein Glaubensmuster auf starke Ablehnung bei Ihnen stößt, wenn es Sie wütend oder traurig macht oder wenn Sie meinen, dass das nun wirklich nicht das Geringste mit Ihnen zu tun hat, dann sollten Sie dieses Glaubensmuster auf jeden Fall klopfen.

Wenn Sie perfektionistisch veranlagt sind oder Angst haben, immer alles falsch zu machen, werden Sie diese Reaktionen auch auf das Klopfen projizieren und zweifeln, ob Sie es richtig machen. Lassen Sie sich beruhigen, Sie können nichts falsch machen, die Anwendung von EFT kann nicht schaden. Schlimmsten Falls stellen sich keine Erfolge ein und das mer-

ken Sie ja sofort. Dann schauen Sie in dem Kapitel nach, wo ich Vorgehensweisen für den Fall beschreibe, dass es nicht voran geht.

Ein weiterer Stolperstein sind Zweifel an EFT überhaupt. Solche Zweifel benutzt der Verstand, um sich den Herausforderungen der Veränderung zu entziehen. Wenn Sie an EFT zweifeln, dann klopfen Sie diesen Zweifel: »Auch wenn ich nicht glaube, dass mir EFT helfen kann, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.«

## Verantwortung übernehmen

5.2

Wenn Sie den Drang verspüren, Verantwortung für andere zu übernehmen, dann denken Sie daran, dass jeder für sich selbst verantwortlich ist. Auch Sie. Manche kümmern sich um jeden und alles, nur um keine Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Ich höre von Klienten immer wieder Sätze wie: »Jetzt habe ich für XY so viel getan und bekomme am Schluss noch einen Tritt, dabei habe ich es doch nur gut gemeint.«

Jeder Mensch trägt den leuchtenden Kristall in sich und hat das Recht, trotzdem zu leiden. Jeder kann seine Lernschritte machen, wann er will, sie laufen niemandem davon. Wenn Sie anderen die Verantwortung für sich selbst abnehmen, machen Sie sie abhängig und schwach. Darum ist Ihnen auch niemand wirklich dankbar dafür. Wenn Sie die Verantwortung für sich selbst nicht übernehmen und auf andere abwälzen, machen Sie sich abhängig, schwächen sich und entwickeln sich nicht weiter. Das Motiv dahinter ist dann, dass Sie sich selbst durch Ihr Handeln besser fühlen und kein schlechtes Gewissen haben, aber das Helfen entspringt nicht wirklich Ihrem Herzen.

Achten Sie auf Ihre Gefühle, wenn Sie nicht helfen können, wenn jemand Ihre Hilfe ablehnt, Ihre Hilfe nicht bemerkt oder nicht würdigt. Wenn Sie das auch nur ein klein bisschen stresst, handelt es sich nicht um selbstlose Hilfe. Daran merken Sie, ob Ihre Hilfe wirklich selbstlos ist oder ein anderes Motiv dahinter steckt.

## 5.3

## Wieder in die eigene Kraft kommen

Vermutlich haben Sie sich im Verlauf Ihres Lebens schon mit sich auseinander gesetzt und haben einiges an sich entdeckt, was Ihnen nicht so passt. Anerkennen Sie alles, was Sie sehen, und hadern nicht mit sich. Erinnern Sie sich an die erste Schicht, die Ihren strahlenden Kristall verhüllt und die zweite Schicht hervorgerufen hat. Diese Schichten blockieren Ihre wahre Kraft, aber sie lösen sich durch Ignorieren nicht auf. Anerkennen Sie alles, was Sie sehen. Sie wissen damit auch, was es auf dem Werg zu Ihrem strahlenden Kristall aufzulösen gibt. In meiner Praxis habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, wie entlastend es ist, die Situation anzuerkennen, ganz gleich wie schlimm sie ist. Sie kommen damit in Ihre Kraft.

Diese Übersicht dient der ersten Orientierung. Im Anschluss daran werden alle Schritte einzeln im Detail erläutert. Im Anhang finden Sie außerdem einige Kurzanleitungen, die Sie auf einen Blick über die praktische Umsetzung informieren.

### *Schritt 1: Stress-Liste*

Erstellen Sie zunächst eine Liste mit den Sachverhalten und Situationen, die bei Ihnen Stress auslösen. Dies ist Ihr Einstieg und Ihre Arbeitsgrundlage für die EFT-Anwendung zur Befreiung von Erschöpfungszuständen.

*Anfangs, später nach Bedarf.*

### *Schritt 2: Analyse der Liste*

Jeder Punkt der Liste wird unter drei Aspekten betrachtet:

- Gibt es dabei Aspekte, wo ich mich ausgeliefert fühle?
- Welche Glaubensmuster stecken dahinter?
- Welche Gefühle oder körperlichen Symptome werden ausgelöst?

*Anfangs, später nach Bedarf.*

### *Schritt 3: Korrektur der psychischen Umkehrungen*

Alle psychischen Umkehrungen müssen aufgespürt und aufgelöst werden. Dieser Schritt wird unabhängig von der Arbeit an konkreten Aspekten durchgeführt.

*Anfangs, aber zusätzlich immer auch bevor Sie mit EFT arbeiten und wenn Sie nicht weiterkommen.*