

# MENTAL-IN statt BURN-OUT

Mag. Gerhard Hetzl



*Geschenke fürs Leben ...*  
*[www.lebensgeschenke-verlag.com](http://www.lebensgeschenke-verlag.com)*

## **Zum Autor:**

Mag. Gerhard Hetzl, geboren 1971 in Graz, verheiratet

Sein Werdegang umfasst zahlreiche politische Funktionen und Tätigkeiten in der Privatwirtschaft.

In den letzten Jahren beschäftigt sich der Autor intensiv mit dem Phänomen Burnout. Dabei spannt er den Bogen von sehr einschneidenden persönlichen Erfahrungen bis hin zu Ansätzen, dieses große gesellschaftliche Problem zu lösen. Vor diesem Hintergrund entstand auch sein erstes Buch. Er ist Mentaltrainer und widmet sich in seiner Freizeit am liebsten sportlichen Betätigungen in der freien Natur.

Weitere Informationen finden sie auf der Homepage

**[www.mental-in.com](http://www.mental-in.com)**

1. Auflage: Mai 2010

Verlag: Lebensgeschenke-Verlag

Markus Leyacker-Schatzl, Graz

[www.lebensgeschenke-verlag.com](http://www.lebensgeschenke-verlag.com)

Satz: Atelier Irene Brischnik, [www.brischnik.at](http://www.brischnik.at)

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Urhebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter „<http://dnb.d-nb.de>“ abrufbar.

ISBN 978-3-902689-16-0

# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog</b> .....	7
---------------------	---

## **Teil 1**

Der Weg in und aus dem Burnout .....	10
Der Zustand auf körperlicher und emotionaler Ebene .....	13
Einen neuen Weg gehen .....	17
Mentale Stärken entwickeln .....	20
Analyse meiner gegenwärtigen Situation.....	21

## **Teil 2**

Die Einzigartigkeit jedes Menschen.....	24
Die Vergangenheit loslassen .....	28
Geburt .....	29
Bindungen im Kindesalter.....	30
Intuition .....	32
Der Tod.....	33
Wer bin ich?.....	34
Die Umgebung als Spiegelbild .....	36
Ziele erreichen.....	37

## **Teil 3**

Bedeutung des Begriffes Arbeit.....	39
Leistungsgesellschaft.....	42
Entspricht mein Beruf meinem Selbstbild?.....	46
Arbeitszufriedenheit.....	47
Verhältnis zu Kollegen – Vorgesetzten .....	54

Sinnvoll oder sinnentleert .....	56
Freizeitverhalten.....	57
Energietabelle .....	58

#### **Teil 4**

Die Macht der Gedanken.....	59
Erschaffung des eigenen Lebens .....	62
Gedankenenergie .....	64
Erweiterung des Denkvermögens.....	67
Psychohygiene .....	72

#### **Teil 5**

Die Schöpfung.....	74
Gott in uns.....	76
Selbst-verwirklich-ung.....	78
Dualität.....	80
Loslassprozess.....	83
Urteilsfrei werden – Angst besiegen .....	84

#### **Teil 6**

Partnerschaft und Beziehungsprobleme .....	86
Selbstbewusstsein versus Egoismus .....	88
Den anderen so annehmen, wie er ist .....	90
Das wahre Selbst entdecken.....	93
Einfluss außenstehender Personen.....	94
Midlifecrisis.....	96
Selbstliebe.....	98

## **Teil 7**

Gesundheit.....	99
Warum bin ich krank? .....	100
Schule des Lebens.....	104
Signale des Körpers .....	106
Richtig oder falsch? .....	109
Gesellschaftlicher Druck und krankmachende Ursachen .....	112
<b>Süchte loslassen</b> .....	114
Alkohol – Seelenröster Nr. 1 .....	114
Medikamentensucht – Drogensucht .....	117
Rauchen .....	119
Gesundheit und Ernährung.....	122
Nahrung als Treibstoff.....	124
Essen als Genuss.....	126
Ist Krankheit in Zukunft noch leistbar?.....	128
Krankheit versus Schicksal.....	129

## **Teil 8**

Lebensenergie.....	130
Energieräuber finden und vermeiden .....	131
Freude.....	136
Leidenschaft.....	138
Liebe .....	140
Mittags-Napserl.....	141
Tiefenentspannung – der Weg in die Stille.....	143

<b>Antreiber-Test</b> .....	146
-----------------------------	-----

Bücherverzeichnis.....	156
------------------------	-----

# Teil 1

## Der Weg in und aus dem Burnout

Im Jahr 1973 wurde der Begriff „Burnout“ zum ersten Mal vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberger verwendet. Nachgewiesenermaßen verläuft die Entwicklung zu einem Burnout über einen Zeitraum von mehreren Jahren und über mehrere Entwicklungsstufen. Körperliche Anzeichen wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen etc., deuten bereits auf eine starke Disharmonie des Körpers hin, werden aber in den meisten Fällen als „übliche“ Begleiterscheinungen des Arbeitsalltages beurteilt und hingenommen. Man bewegt sich zunehmend hin zu chronischen Krankheitserscheinungen. Die Einstellung zur Arbeit verstärkt dieses Symptom: keine Ruhepausen, permanente Belastung im Grenzbereich, ständiger Druck positive Ergebnisse vorzuweisen und Ziele zu erreichen, Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten. Die Arbeit wird gedanklich verpackt und mit nach Hause genommen. Somit bleibt die psychische Belastung über die gesamte Freizeit hindurch erhalten. Für abwechslungsreiche Hobbys und entspannende, ausgleichende Tätigkeiten bleibt weder Zeit noch Energie übrig.

In der weiteren Entwicklung tritt der Gefühlszustand ein, aus dem Teufelskreis nicht mehr ausbrechen zu können. Man stürzt sich mehr und mehr in die Arbeit, um die Rolle zu erfüllen, die man wie einen unwiderruflichen Auftrag behandelt, der einem erteilt wurde. Der Erschöpfungszustand ist nahe, der körperliche Zustand verschlechtert sich zusehends, die Leistungsfähigkeit sinkt.

Es entsteht das Gefühl, der Arbeitsanforderung in quantitativer Hinsicht nicht mehr gewachsen zu sein – der Arbeitstag hat üblicherweise acht Stunden, die für die Bewältigung der Arbeit nie mehr ausreichen – und das permanent. Frustration entsteht und die Aggression gegenüber

Kollegen und Vorgesetzten nimmt zu. Generell spricht nichts dagegen seine Meinung zu sagen, um sich einen Freiraum zu schaffen, dies sollte jedoch bei starken und regelmäßigen Gefühlsausbrüchen als Warnsignal gesehen werden.

Im Verkauf spielt vor allem der ständige Druck, die notwendigen Geschäfte zum Abschluss zu bringen und die damit verbundenen Zielvorgaben zu erreichen, eine wesentliche Rolle. Gerade hier nehmen Firmen wenig Rücksicht auf persönliche Bedürfnisse der Mitarbeiter. Kundenbetreuung kann in vielen Fällen schwierig und anstrengend sein. Wie ich meine Beziehung zu Kolleginnen und Kollegen und zu Kunden persönlich gestalte, hängt von der Fähigkeit ab, mein Gegenüber mit seinen Eigenheiten, Stärken und Schwächen richtig einzuschätzen und daraus die entsprechenden Schlüsse zu ziehen. Der ständige Verkaufsdruck als Begleiter lässt sich nicht wie ein Kleidungsstück an der Garderobe abgeben. Er beschäftigt ständig, tagein und tagaus, zehrt am Nervenkostüm und raubt dabei enorme Energie. Was zu Beginn als leistungsfördernder Motivationsanstoß gesehen wird, kann durch den permanenten Druck zu einem Gefühl der Ausweglosigkeit führen.

Besonders aktuell ist die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, die ständigen Druck erzeugt und dabei genau jene Reaktionen auf körperlicher Ebene hervorruft, die Leistungsabfall und Konzentrationschwächen bewirken. Angst wirkt wie eine Lähmung und behindert dabei jegliche Kreativität. Die Fokussierung der Gedanken auf diesen Angstzustand verschlimmert den Zustand. In weiterer Folge wird Angst zum Mittelpunkt des gesamten Daseins.

Sehr häufig treten Erschöpfungszustände bei Frauen auf, die der Mehrfachbelastung von Job, Haushaltsführung und Kindererziehung ausgesetzt sind. Es bietet sich einfach kaum die Möglichkeit, Zeit für sich zu nehmen, abzuschalten und zu entspannen. Andauernd herrscht Trubel

um einen herum und oft kann nicht einmal ein ausgefeiltes Zeitmanagement Abhilfe schaffen. Dabei geht es um die Schaffung kostbarer Zeitfenster zum Ausgleich seelischer und körperlicher Überlastung. Die Betrachtung einzelner Problemsituationen, die vielleicht gar keine gravierenden Krisen darstellen, aus einem ganz neuen Blickwinkel, kann in vielen Fällen zu mehr Ausgeglichenheit führen. Sehr stark wird das Meistern dieser Situationen von der Hilfe von Partnern, Eltern oder sonstiger Bezugspersonen abhängen, die auch Verständnis für die Situation zeigen.