

10X BESSER DENKEN:
WAS DU AUS MEINEM BURNOUT LERNEN KANNST

Hallo, ich bin Jasmin,
das Gesicht hinter **Happiemotion – Happiness Training**.

Ich schreibe dieses kleine E-Book für Menschen, die sich selbst oder vielleicht einen lieben Kollegen oder Freund als **Burnout gefährdet** betrachten.

Hörst du öfter mal: „Mach doch mal Pause!“, „Du musst was essen!“, „Du siehst blass aus!“, „Wir machen uns Sorgen um dich!“, „Hörst du mir überhaupt zu?“, oder sagst diese Dinge zu jemand anderem? Bist du nervös, gereizt, schläfst schlecht und hast kaum noch Energie?

Auf dem Weg aus meinem eigenen Burnout habe ich so oft gedacht: „Wow, das hätte ich gerne schon früher gewusst oder so gesehen!“. Es entstand der brennende Wunsch in mir, **mein Wissen weiterzugeben**.

Kennst du das, wenn du ein ganzes Buch liest, aber ein ganz bestimmter Satz hängen bleibt und dein Leben verändert? Ich hatte in den letzten Jahren eine ganze Menge solcher **Aha- Momente** und 10 davon findest du auf den nachfolgenden Seiten.

Es handelt sich nicht um ein E-Book zur Burnout-Prävention im klassischen Sinn, denn diese verantwortungsvolle Aufgabe gehört in die Hände von Experten.

Jedoch hoffe ich sehr, **dass du aus meinen Fehlern, aus meinem Burnout etwas lernen und es vielleicht besser machen kannst**.

Von Herzen – für dich!



DISCLAIMER

- ICH FREUE MICH, DASS DU DIR DIESES E-BOOK HERUNTERGELADEN HAST.
- ALLE PRODUKTE UND LEISTUNGEN VON HAPPIEMOTION UNTERLIEGEN DEM BILDUNGS- UND INFORMATIONSZWECK.
- ICH GEBE KEINE MEDIZINISCHEN RATSCHLÄGE! SOLLTEST DU UNTER EINER PSYCHISCHEN ODER PHYSISCHEN ERKRANKUNG LEIDEN ODER UNTER GROßEM LEIDENSDRUCK STEHEN, DANN SUCHE EINEN ARZT DEINES VERTRAUENS AUF.
- ES HANDELT SICH EXPLIZIT NICHT UM PSYCHOTHERAPIE UND STELLT KEINEN ERSATZ DAR!
- DIE METHODEN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE DIENEN LEDIGLICH DER PRÄVENTION.
- ES HANDELT SICH UM DIE WEITERGABE VON INFORMATIONEN UND ERHEBT NICHT DEN ANSPRUCH AUF THERAPIE ODER COACHINGANGEBOTE.
- TRANSPARENZ UND VERTRAUEN SIND MIR WICHTIG! DANKE, DASS DU DIR ZEIT GENOMMEN HAST, DIESEN HINWEIS ZU LESEN.

DER WEG IN DEN BURNOUT

Warnsignale

- +Chronische Müdigkeit
- +Ständiger Zeitmangel
- +Weniger Energie

Emotionale Reaktionen

- +Gereiztheit
- +“nah am Wasser”
- +Schuldzuweisungen
- +Negativismus

Abbau

- +Konzentrationsmangel
- +Entscheidungsunfähigkeit
- +Aufgeben von Hobbies
- +sozialer Rückzug

Psychosomatische Symptome

- +Kopfschmerzen
- +Probleme mit der Verdauung
- +Herzrasen
- +Schwindel
- +Schlafstörung

Verzweiflung

- +Sinnlosigkeit
- +Hoffnungslosigkeit
- +negative Lebenseinstellung
- +ggf. Suizidabsicht

DER WEG AUS DEM BURNOUT

Hilfe aufsuchen!

- +Arbeit stoppen
- +(Psycho)-therapie
- +medizinische Hilfe
- +ggf. Medikamente

Um den Körper sorgen

- +Schlaf
- +Ernährung
- +Bewegung
- +Entspannung
- +Gewohnheiten ändern

Um die Seele kümmern

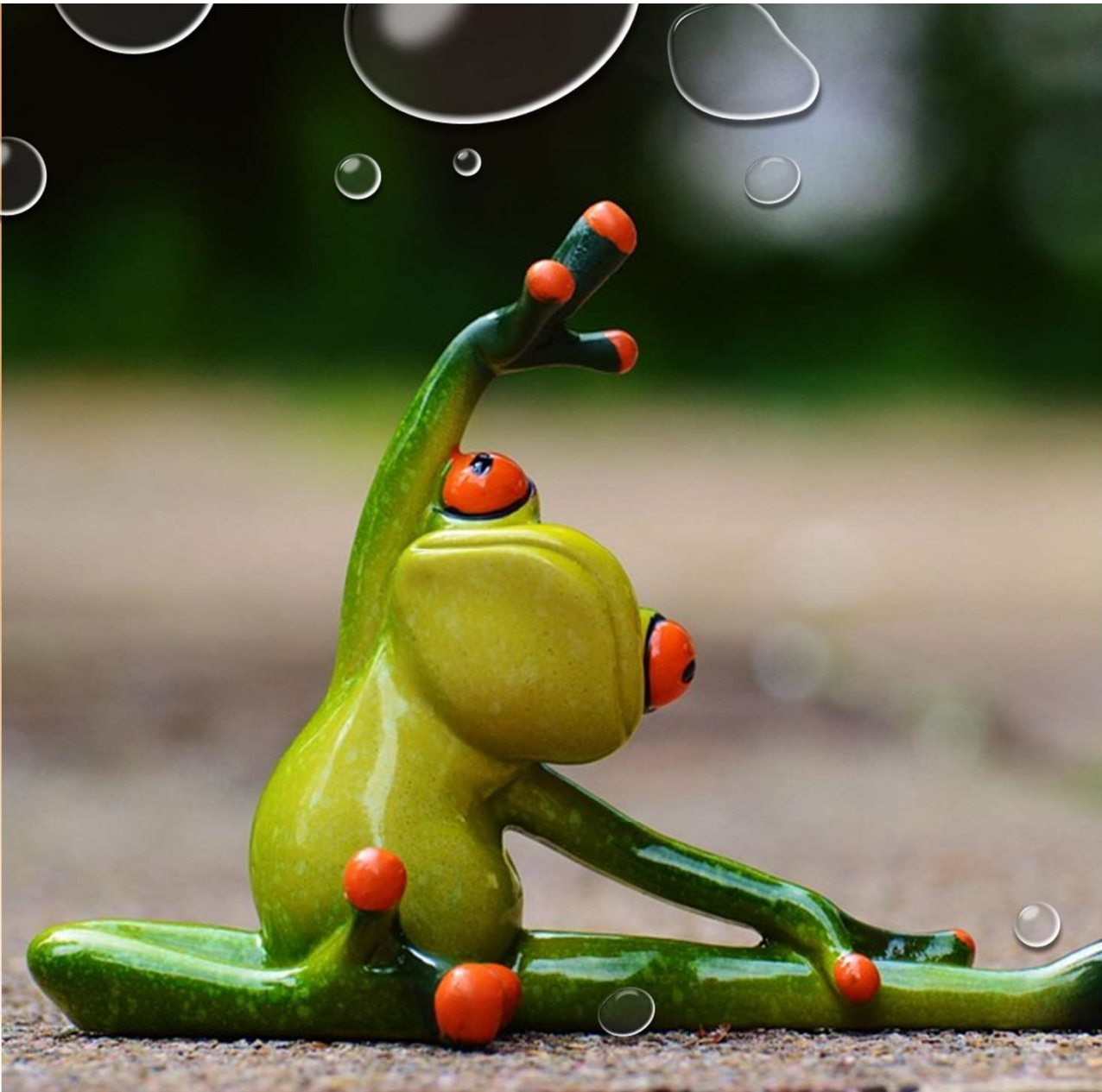
- +Kontakt zu anderen Betroffenen
- +alte Hobbies wieder aufnehmen (oder neue Aktivitäten)
- +Soziale Kontakte
- +Eigene Bedürfnisse beachten

Neuorientierung

- +Arbeitsumfeld neu organisieren, ggf. Job- oder Rollenwechsel
- +Verantwortung abgeben, Delegieren
- +”weniger ist mehr”
- +eigene Ziele überdenken

Balance

- +neue Gewohnheiten langfristig integrieren
- +Entscheidungen an den eigenen Werten orientieren
- +Persönlichkeitsentwicklung als “Standard”



AHA-MOMENT 1

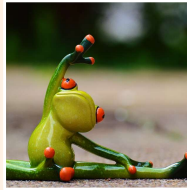
Ich habe einen Körper.

Ausgangssituation



- Als mich meine Therapeutin das erste Mal gefragt hat, wie ich Angst im Körper wahrnehme, habe ich sie mit riesigen Augen angeschaut.
- Mir war überhaupt nicht mehr bewusst, dass ich einen Körper habe – ich war quasi am Hals abgeschnitten und bestand nur noch aus dem Kopf!
- Meinen Körper nahm ich nur dann wahr, wenn er seltsame Symptome zeigte, die mir Angst machten: unklarer Schwindel, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, schweißnasse Hände, Herzrasen, Herzstolpern, das Gefühl, Blei auf den Schultern zu haben, harter Nacken, Atemnot.
- Diese Symptome wollte ich so schnell wie möglich weg haben und ich sah keinerlei Zusammenhang mit meinem emotionalen, psychischen Zustand.

Lernkurve



- Unser Körper, unser Geist und unsere Seele bilden eine Einheit und sind untrennbar miteinander verbunden.
- Unser Körper ist unser Freund, er weist uns freundlich und unmissverständlich darauf hin, dass etwas nicht in Ordnung ist.
- Erst mit sanften Symptomen und wenn wir diese ignorieren, mit immer stärkeren.
- Wenn wir ihm immer noch nicht zuhören, gipfelt das ganze irgendwann in einer Panikattacke.
- Psychosomatische Symptome gibt es wirklich.

Tipps für dich



- Spüre 3x am Tag in dich hinein und fange wieder an, deinen Körper zu spüren. Stelle dir dabei folgende Fragen: wie bin ich mit dem Untergrund verbunden (z. B. meine Füße berühren den Boden, mein Rücken lehnt an der Stuhllehne) sind meine Muskeln angespannt oder entspannt? welche Empfindungen kann ich im Körper wahrnehmen? (Kribbeln, Wärme, Zucken, etc.)
- Komme so langsam wieder in Kontakt mit deinem Körper.



AHA-MOMENT 2

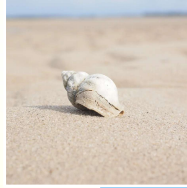
Ich bestimme über
meine Zeit, die Zeit
bestimmt nicht über
mich.

Ausgangssituation



- Meine Hauptaussage zu jedem Menschen um mich herum war: „Dafür habe ich keine Zeit“.
- Ich hatte ständig das Gefühl, zu viele Dinge in zu wenig Zeit erledigen zu müssen und habe versucht, immer schneller zu machen.
- Lieber keine Mittagspause, denn in der Zeit kann ich noch ein paar E-Mails checken. Lieber das Essen ausfallen lassen, so kann ich noch schnell den Anruf erledigen.
- Bei so vielen Aufgaben blieb keine Zeit für Bewegung, gesunde Lebensmittel, Quality Time mit meiner Familie, geschweige denn Zeit für mich.

Lernkurve



- Jeder Mensch hat die gleiche Stundenanzahl pro Tag.
- Die Zeit kontrolliert nicht uns, wir kontrollieren die Zeit.
- Es ist deine Aufgabe, dir Zeit für die wichtigen Dinge in deinem Leben zu nehmen, auch wenn das schier unmöglich erscheint.

Tipps für dich



- Plane Zeit für dich genauso konsequent wie berufliche oder private „To Dos“.
- Trag diese Zeit in deinen Kalender ein und nehme sie ernst.
- Nehme dir nicht zu viele Aufgaben vor, lieber zu wenige.
- Trau dich, „NEIN“ zu sagen.



AHA-MOMENT 3

Das Schöne siehst du
erst, wenn du langsam
gehst.



Ausgangssituation



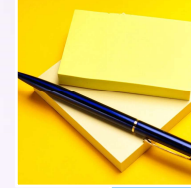
- Für ein paar Jahre war ich so im Hamsterrad gefangen, dass ich nichts mehr um mich herum wahrgenommen habe.
- Es war eine Art von Funktionieren im Autopilot. Wie ich in die Arbeit gekommen bin? Keine Erinnerung. Was wir gestern Abend gegessen haben? Keine Ahnung. Was meine Tochter mir im Auto über ihren Tag erzählt hat? Ich weiß es nicht.
- Meine Gedanken kreisten Tag und Nacht um meine riesige, schier unendliche To-do-Liste und um meine Planung für die nächsten Stunden und Tage.
- Ein Tag jagte den anderen, der nächste Monat und das nächste Jahr kamen im Handumdrehen.
- Ich hatte das Gefühl, das Leben geht komplett an mir vorbei.

Lernkurve



- Das Schöne sehen wir erst, wenn wir langsam gehen.
- Ständig in Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein ist nicht sinnvoll, wenn wir das Leben nicht verpassen möchten.
- Das Leben findet Hier und Jetzt statt, in diesem Moment.
- Das Leben ist bunt und schön und wir dürfen es in vollen Zügen genießen.

Tipps für dich



- Bringe mehr Achtsamkeit in dein Leben.
- Stelle dir 2x am Tag einen Wecker und führe folgende Mini-Übung durch:
 - a) Konzentriere dich aufs Sehen und zähle 3 Dinge auf, die du in deiner Umgebung sehen kannst.
 - b) Konzentriere dich aufs Hören und zähle gedanklich 3 Geräusche auf.
 - c) Konzentriere dich aufs Riechen: Welche Gerüche kannst du identifizieren?
 - d) Konzentriere dich aufs Fühlen: Was fühlst du gerade (z. B. Wind, Sonne, Kälte, usw).Am Anfang und Ende der Übung nimmst du jeweils einen tiefen Atemzug.
- Diese Übung hilft auch bei einsetzender Nervosität.



AHA-MOMENT 4

Ich tue mir Gutes, weil
ich mich liebe.

Ausgangssituation



- Jahrelang habe ich mich hauptsächlich um meinen Job gekümmert.
- Ich führte ein großes Reiseleiterteam und wollte es jedem recht machen, den Mitarbeitern und meinem Chef.
- Ich schrie nach Wertschätzung und Anerkennung von außen und strengte mich für gute Ergebnisse und ein Lob immer mehr an.
- Der Gedanke: „Wenn ich noch etwas extra mache, muss es doch jemand sehen und mich loben?“ war vorherrschend.
- Zeit für mich? Fehlanzeige!

Lernkurve



- Wir dürfen uns selbst Gutes tun und uns selbst lieben.
- Wir dürfen uns zuallererst um uns selbst kümmern und das ist ganz und gar nicht egoistisch.
- Nur, wenn wir selbst Kraft und Energie haben, können wir Positives an unsere Umwelt weitergeben.
- Wenn wir uns selbst nicht lieben, können wir auch niemand anders lieben.

Tipps für dich

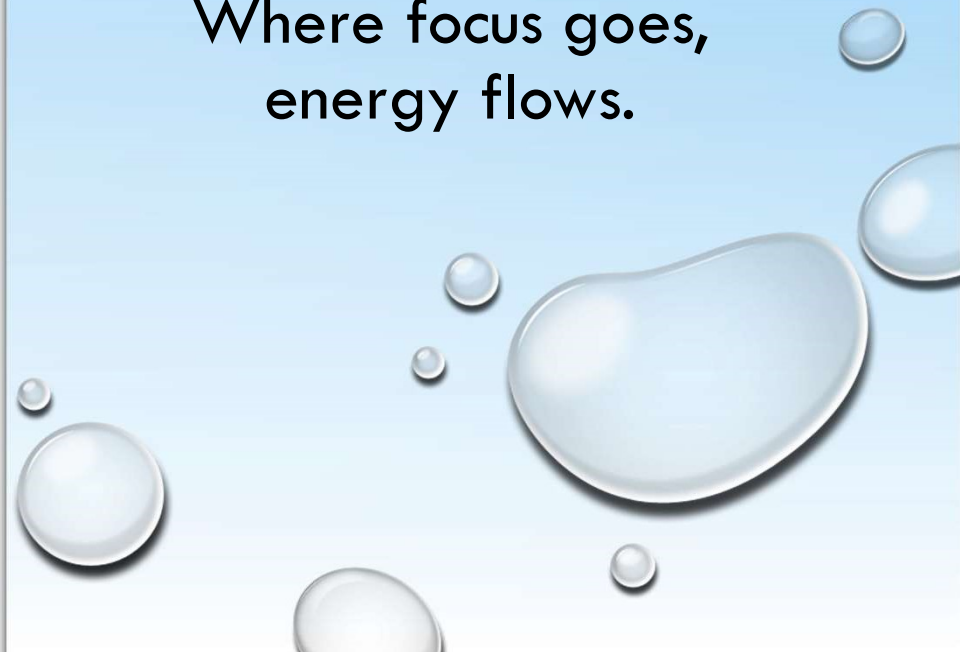


- Sage dir vor dem Spiegel: „Dein Name, ich liebe dich!“
- Übe das so lange, bis du keinen inneren Widerstand mehr spürst.
- Behandel dich selbst wie deine allerbeste Freundin / deinen allerbesten Freund.
- Sei sanft und liebevoll zu dir.
- Schau auch zum Aha-Moment Nr. 10.



AHA- MOMENT 5

Where focus goes,
energy flows.



Ausgangssituation



- Ein paar Jahre lang war ich eine ganz schön unbequeme und schwierige Mitarbeiterin.
- Denn aus dem Zustand der kompletten Überforderung heraus, sah ich die Welt um mich herum nicht mehr realistisch, sondern mit einem „alles-ist-schlecht-Filter“.
- Ich kritisierte, jammerte und meckerte sehr viel und stellte jede Entscheidung und Arbeitsanweisung infrage.
- Mein Fokus lag nur auf dem, was schief lief.

Lernkurve



- Where focus goes, energy flows.
- Auf Deutsch so viel wie „die Energie fließt dahin, wohin man sie lenkt.“
- Es gibt in jeder Situation gute Dinge und die gilt es zu entdecken.
- Wir dürfen das Geschenk in allem wahrnehmen – alles was passiert hilft uns, dazuzulernen und als Menschen zu wachsen.

Tipp für dich



- Wenn du morgens aufstehst, öffne das Fenster und sage in Gedanken oder laut „Ich bin dankbar für einen neuen Tag, den mir (das Leben/ das Universum/ Gott) geschenkt hat.“
- Wenn du ins Bett gehst (oder schon vorher beim Abendessen) überlege dir, was der Tag trotz aller Schwierigkeiten Gutes gebracht hat.
- Konzentriere deine Energie auf die Dinge in deinem Leben, die du bereits hast und nicht auf das, was dir fehlt.

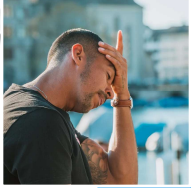


AHA-MOMENT 6

Jeder Atemzug ist ein
neuer Moment.



Ausgangssituation



- Nach meinem Burnout habe ich mich lange damit beschäftigt, was eigentlich schief gelaufen ist.
- Wo hatte ich die falschen Entscheidungen getroffen, wo war ich falsch abgebogen?
- Welche Warnzeichen hatte ich überhört, was hätte ich besser machen müssen?
- Meine Gedanken kreisten viel um "was wäre gewesen, wenn... /wenn nicht...".

Lernkurve



- Die Vergangenheit kann uns helfen, aus Fehlern zu lernen und uns schöne Erinnerungen schenken, aber:
- Kreisende Gedanken sind nicht sinnvoll und rauben wertvolle Energie, wenn wir ihnen zu viel Raum geben.
- Jeder Atemzug ist ein neuer Moment, d.h. mit jedem Atemzug kann ich neu anfangen und mein Leben neu ausrichten.
- In jedem Moment kann ich aktiv mehr Lebensfreude und Glück in mein Leben bringen.
- Die Zukunft ist wie ein unbeschriebenes, weißes Blatt Papier.

Tipp für dich



- Übe dich darin, die Vergangenheit loszulassen.
- Manchen Menschen hilft es, alles aufzuschreiben und das Papier anschließend zu zerreißen oder zu verbrennen.
- Werde dir klar darüber, dass deine Zukunft vor dir liegt und du sie selbst gestalten kannst.



AHA-MOMENT 7

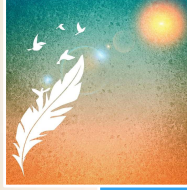
**Was die Gesellschaft
als Erfolg definiert, ist
nicht unbedingt meine
Wahrheit.**

Ausgangssituation



- Jahrelang rannte ich zusammen mit meinem Team den von der Firma vorgegebenen Zielvorgaben hinterher.
- Erfolg war für mich, die immer höher gesteckten Zielvorgaben zu erreichen oder zu übertreffen.
- Erfolg war mit Bonuszahlungen, Gehaltserhöhungen und Incentives verbunden.
- Erfolg war, wenn die Leistung stimmte.

Lernkurve



- Erfolg hat nicht zwingend etwas mit Zahlen zu tun.
- Erfolg darf jeder Mensch für sich definieren.
- Erfolg kann zum Beispiel auch heißen, dass wir leben können, wie wir möchten. Nach unseren eigenen Rhythmen und Wertvorstellungen. Mit der Freiheit, das zu tun, was uns wirklich etwas bedeutet.

Tipp für dich



- Arbeite an deiner eigenen Definition von Erfolg.
- Lerne dich nach und nach besser kennen.
- Beschäftige dich mit den vielfältigen Themen der Persönlichkeitsentwicklung.
- Frage deine Freunde, was Erfolg für sie bedeutet und tausche dich darüber aus.



AHA-MOMENT 8

Nur ich allein bin für
mein Glück
verantwortlich.



Ausgangssituation



- Schuld waren die anderen, dass es mir nicht gut ging.
- Mein Chef, der mir viel zu viel zumutete.
- Meine Kinder, die sich nicht gut benommen haben.
- Der Staat, der Mütter in Portugal nicht genug unterstützte.
- Mein Mann, der meine Schwindelattacken nicht ernst genug nahm.
- Die Ärzte, die keinen Grund für meinen Schwindel fanden.

Lernkurve



- Jeder ist selbst für sein Glück verantwortlich.
- Wir sind auch für unsere Gedanken verantwortlich und dafür, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen.
- Die Umstände können wir uns oft nicht aussuchen – wie wir mit ihnen umgehen schon.
- Eigenverantwortung ist wichtig auf dem Weg zum Glück.

Tipp für dich



- Denke darüber nach, in welchen Bereichen deines Lebens du anderen die Schuld an deiner Situation gibst.
- Bist du mit dieser Situation zufrieden?
- Überlege, was dein Anteil an der jeweiligen Situation ist.
- Übernehme Eigenverantwortung.

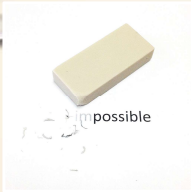


impossible

AHA-MOMENT 9

Probieren geht über
Studieren.

Ausgangssituation



- Als ich mit der Diagnose "Burnout" konfrontiert wurde, erhielt ich - besonders am Anfang - jede Menge gut gemeinte Ratschläge: "Du musst mehr trinken!", "Probier mal Yoga", "Meditieren wäre gut für dich"...
- Am Anfang beschäftigte ich mich in der Theorie sehr viel mit jedem Vorschlag, ich verschlang Bücher und sah YouTube Videos, hörte Podcasts.
- Gebessert hat sich meine Situation durch all das zusätzliche, neue Wissen jedoch nicht.

Lernkurve

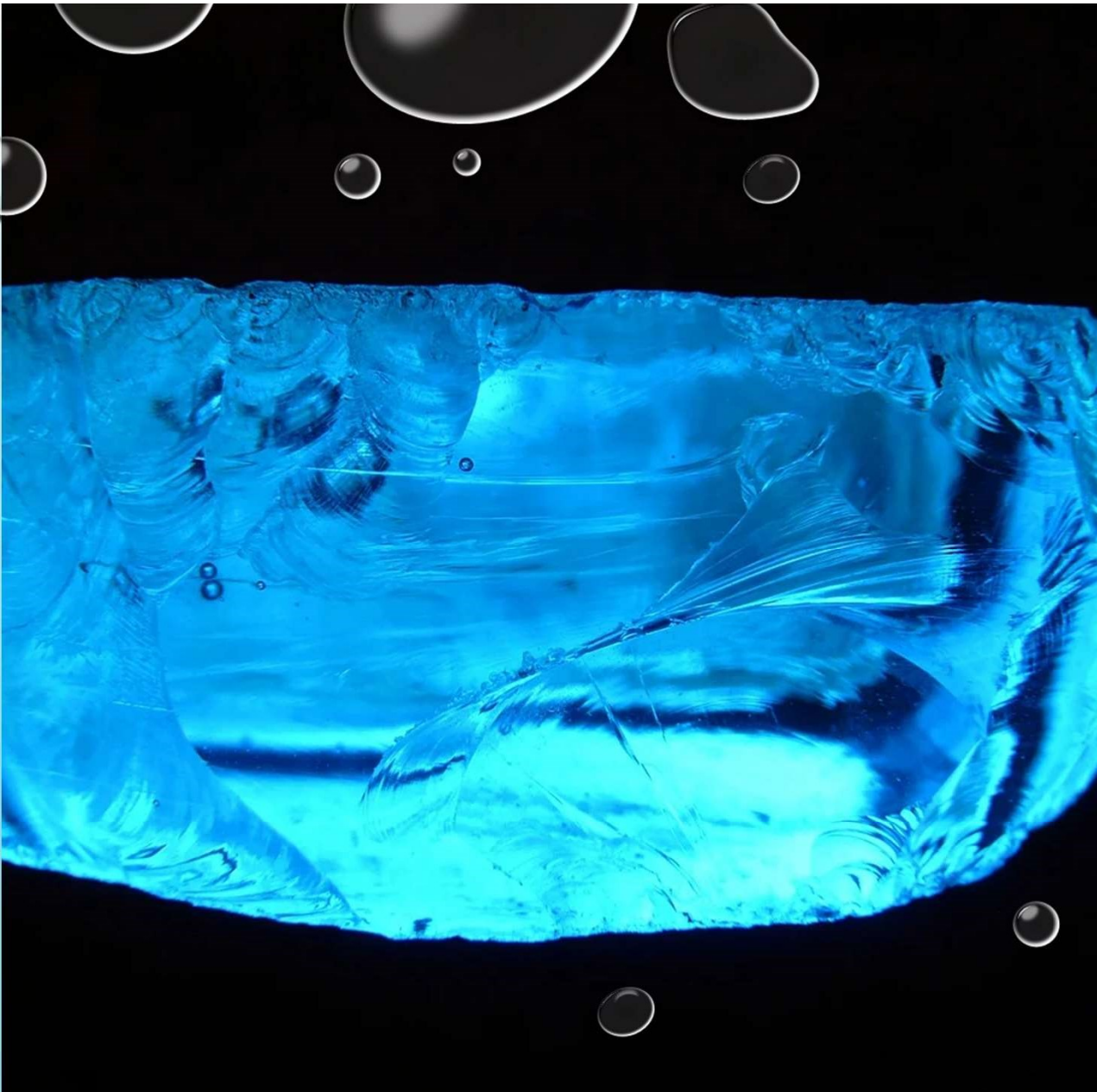


- Der Spruch "Probieren geht über Studieren" ist wahr.
- Sich theoretisches Wissen anzueignen, ohne das Wissen in die Praxis umzusetzen, bringt keinerlei Veränderung im eigenen Leben.
- Wir Menschen sind sehr unterschiedlich, so dass nicht jede Methode gleichermaßen für jeden funktioniert. Man spricht vom sogenannten "Person-Activity-Fit".
- Daher sollte man jede Idee zumindest 1-2 x in der Praxis testen und so herausfinden, ob es sich richtig und wertvoll anfühlt.

Tipps für dich



- Überlege dir, was du momentan ablehnst, weil es dir "eh nichts bringt".
- Überwinde deinen inneren Widerstand und komme ins Tun.
- Probier eine neue Sportart, koche ein exotisches Gericht oder höre eine andere Musikrichtung.
- Nimm Ratschläge dankend an und finde dann in der Praxis heraus, was für DICH funktioniert.



AHA-MOMENT 10

Ich bin auch dann
wertvoll, wenn ich
einfach nur bin.

Ausgangssituation



- Ich erlaubte mir keinen schlechten Tag, an dem ich nichts auf die Reihe bekomme.
- In der Vorbereitung auf die Sommersaison hatten wir gelernt, unser (vielleicht mal schlecht gelauntes, müdes, Kopfschmerzen geplagtes) ICH in dem Moment zurückzulassen, in dem wir in die Uniform geschlüpft sind.
- „Da müssen wir jetzt mal durch“ war der Lieblingsspruch meines ehemaligen Chefs, wenn wir eine schwierige Situation hatten (also eigentlich immer!) und den nahm ich mir zu Herzen.
- Meinen eigenen Wert definierte ich daher über Effizienz, Produktivität und Zielerreichung.
- Wer war ich, wenn ich nichts geschafft hatte? Nichts.

Lernkurve



- Wir sind Human BEINGs, nicht Human DOINGs.
- Wir Menschen sind nicht dafür gemacht, nur zu arbeiten und Leistung zu bringen.
- Wir sind auch dazu gemacht, uns auszuruhen, und einfach einmal NICHTS zu tun.
- Wir sind wertvoll und liebevoll, wir müssen nichts dafür TUN, einfach nur SEIN.
- Wir dürfen auch mal schlapp, schlecht gelaunt und unproduktiv sein. Das ist okay!

Tipp für dich



- Ergänze den folgenden Satz:
Ich bin wertvoll, weil...

Ziehe daraus deine Schlüsse und überlege dir, ob du auch etwas "tun" musst, um dich wertvoll zu fühlen.
- Falls ja, nimm dir die positiven Affirmationen in der mittleren Spalte zu Herzen.
- Du bist wertvoll, weil du bist!



Lieber Mensch,

hat dir die gefallen und möchtest du mehr darüber erfahren, wie du ein **glücksorientiertes Leben** führen kannst?

Als **Trainerin für mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Glück** ist es meine Mission, mein in den letzten Jahren erworbenes Wissen mit dir zu teilen und dir zu helfen, es auch effektiv im Alltag zu nutzen.

Im **12-wöchigen Kurs „Wie-geht-glücklich-leben“** erforschen wir, was besonders glückliche Menschen anders machen. Wir beschäftigen uns mit Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Achtsamkeit und Meditation, einem guten Umgang mit Gefühlen und Gedanken. Du entdeckst deine Stärken und Wertvorstellungen, lernst, wie du glücksfördernd kommunizierst und wie du deinem Leben Sinn geben kannst.

Bist du neugierig? Dann besuche sehr gerne meine Seite: www.happiemotion.de für nähere Informationen.

Du kannst dich ohne Risiko anmelden, denn die ersten 14 Tage sind komplett kostenfrei.

Du darfst glücklich sein!
Von Herzen – für dich. Jasmin

