



# Buch Soforthilfe bei Stress und Burn-out

## Neue Energie in wenigen Tagen. Coaching mit Neuroimagination. Strategien der Vorbeugung

Horst Kraemer  
Kösel, 2010

---

### Rezension

Wer von einem Burn-out betroffen ist, muss nicht zwingend einen langwierigen und teuren Klinikaufenthalt durchleben. Das meint Autor Horst Kraemer und stellt einen alternativen Weg vor, der auf die Selbstverantwortung des Betroffenen baut. Er lässt allerdings keinen Zweifel daran, dass man unbedingt einen Coach oder Therapeuten hinzuziehen sollte, um die vorgestellten Maßnahmen optimal umzusetzen. Im Mittelpunkt von Kraemers Buch steht die Neuroimagination, ein geschützter Name, der ein neues Konzept vermuten lässt. Tatsächlich sind aber mehrere Verfahren kombiniert, die es im Bereich der neurolinguistischen Programmierung und der Therapie schon länger gibt. Unter anderem lernt der Leser Atem- und Imaginationstechniken kennen. Doch der Autor hat auch darüber hinausgehende Tipps in puncto Analyse und Behandlung parat. Selbst vom Burn-out betroffen, hat er sich einst mithilfe seiner therapeutischen Ausbildung am eigenen Schopf aus der Misere gezogen. Ob das auch anderen an einem Burn-out Leidenden gelingen kann? Mit diesem Buch vielleicht. *BooksInShort* empfiehlt es sowohl Coachs und Therapeuten als auch jedem, der einem Burn-out vorbeugen oder sich selbstverantwortlich und rasch behandeln will.

### Take-aways

- Burn-out entsteht dann, wenn die inneren Ressourcen über einen längeren Zeitraum nicht für die Aufgaben ausreichen, die es zu bewältigen gilt.
- Oft leiden unter dem Burn-out eines Menschen auch dessen Angehörige und Kollegen.
- Chronischer Stress ist die Vorstufe des Burn-outs und ein Zeichen dafür, dass Aktivität und Ruhe nicht im Gleichgewicht sind.
- Die Behandlung in einer Klinik ist für Menschen, denen Autonomie wichtig ist, nicht unbedingt der beste Weg.
- Gehen Sie die Genesung in Eigenverantwortung an, lassen Sie sich unbedingt von einem Coach oder Therapeuten unterstützen.
- Mit ausreichend Schlaf können Sie Probleme verarbeiten und sich regenerieren.
- Mithilfe von Körperübungen, etwa der Links-rechts-Stimulation, können Sie verschiedene Gehirnregionen aktivieren.
- Nutzen Sie bewusstes Atmen, Imagination und Gedankenfokussierung, um die Kontrolle über Ihren Organismus wiederzugewinnen.
- Erforschen Sie, welches Ereignis Ihren Zusammenbruch ausgelöst hat.
- Achten Sie auf subtile Signale Ihres Körpers. Er gibt Ihnen damit wichtige Rückmeldungen.

### Zusammenfassung

#### Was genau ist ein Burn-out?

Ein Burn-out tritt dann ein, wenn die inneren Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, für die Erfüllung unserer Aufgaben nicht ausreichen. Verstärkt werden die Ohnmachtsgefühle, wenn der Betroffene von bestimmten Personen abhängig ist. Wenn Sie sich in einer solchen Situation befinden, die Sie nicht ändern können, ist es vielleicht besser, sie zu verlassen, beispielsweise indem Sie den Arbeitsplatz wechseln. Burn-out äußert sich durch einen dauerhaften Erschöpfungszustand, der zu einem körperlichen und geistigen Zusammenbruch führen kann. Es ist das Resultat von anhaltendem, chronischem Stress. In der Folge funktioniert nichts mehr wie zuvor. Dies erzeugt beim Betroffenen Verwirrung, Depressivität und Antriebsschwäche. Da es in so einer Situation schwerfällt, sich zu konzentrieren, leidet auch die Kommunikation darunter. Dadurch büßen nicht nur die Betroffenen Lebensqualität ein, sondern auch die Kollegen, der Arbeitgeber und die Familie: Sie alle haben die mangelhaften oder fehlenden Leistungen auszugleichen.

#### Stress bekämpfen

Die Vorstufe des Burn-outs ist der Stress. Er kann sehr tückisch sein, da er oft von einem Lebensbereich auf andere übergreift, beispielsweise von der Arbeit auf das Familienleben. Es wäre allerdings falsch, Herausforderungen und schwierige Situationen zu meiden oder gar die Hände in den Schoß zu legen. Denn auch das Nichtstun kann krank und schlapp machen. Eine hohe Belastung wird erst dann bedrohlich, wenn kein Ausgleich und Gegenpol, keine Entspannung und Ruhephase vorhanden sind. Worauf es ankommt, ist der Rhythmus: der Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe, Anspannung und Entspannung. So erlangt man ein Gleichgewicht. Achten Sie auf ein wohlwollendes persönliches und berufliches Umfeld. Wahre Höchstleistungen vollbringt der Mensch auf Grundlage seiner inneren Sicherheit. Diese entsteht durch stabile Beziehungen und die Möglichkeit, sich selbst zu entfalten.

„Es gibt keinen Grund, dass jemand länger als fünf Tage wegen eines Burn-outs außer Kraft gesetzt bleibt.“

Besonders erholend ist es, tief und ausreichend lange zu schlafen. Im Schlaf können Konflikte und Belastungen bearbeitet und sogar gelöst werden. Ausreichender Schlaf regt zudem das Immunsystem und die Zellerneuerung an. Übrigens: Weil bei Tagesanbruch, in Abhängigkeit vom Tageslicht, der Spiegel des Hormons Cortisol ansteigt und Ihr Körper so auf das Aufwachen vorbereitet wird, hat die alte Regel vom gesunden Schlaf vor Mitternacht tatsächlich ihre Berechtigung: Ihre Einhaltung sorgt dafür, dass die cortisolärmere Schlafzeit länger ist. Cortisol wird auch in Stresssituationen und bei einem Burn-out vermehrt ausgeschüttet.

## Coach oder Klinik?

Vor allem Männer stehen ungern zu ihrer Überforderung. Meist begeben sie sich nur widerwillig in medizinische Behandlung, besonders wenn diese mit einer Einweisung in eine Klinik, womöglich noch eine psychiatrische, verbunden ist. Das ist durchaus verständlich, denn diese Maßnahme bedeutet eine Einbuße an Selbstbestimmung. Die wird gerade von erfolgreichen und eigenverantwortlichen Menschen als schmerzlich empfunden. Überdies raubt die Pathologisierung des Burn-outs dem Betroffenen oft den letzten Rest an Selbstvertrauen, und seine Motivation sinkt gegen null. Hinzu kommt, dass medizinisch-klinische Behandlungen sehr kosten- und zeintensiv sind.

„Es ist nötig, eine Balance zwischen den Lebensbereichen herzustellen, die das wirklich Wichtige und Sinnvolle beinhaltet.“

Da ein Burn-out-Syndrom die Folge körperlicher und hormoneller Veränderungen ist, darf es ohnehin nicht wie eine psychische Krankheit behandelt werden. Auch das Herumdoktern an einzelnen Symptomen oder die Erhöhung der Stresstoleranz durch mentale Techniken bringen nur zeitweiligen Erfolg. Es gibt eine Alternative: Gerade weil jeder Mensch einzigartig ist und die Medizin nur von Durchschnittswerten ausgeht, spricht vieles dafür, dass Betroffene ihren Heilungsprozess in die eigenen Hände nehmen. Allerdings ist ein Profi an der Seite, ein neutraler und nicht interesseliefernder Coach, sehr zu empfehlen, zumal der Burn-out-Betroffene sich in der Regel über längere Zeit selbst etwas vorgemacht hat. Mit einem Coach haben Sie die Chance, Ihre eigenen heilenden Ressourcen zu mobilisieren. Das fördert Ihr Selbst- und Gesundheitsbewusstsein.

## Die Neuroimagination

Das Konzept der Neuroimagination dient bei einem Burn-out als eine Art Erster Hilfe, außerdem ist es der Einstieg in die Behandlung und beugt – regelmäßig praktiziert – einem Rückfall vor. Die Neuroimagination senkt den Stresspegel und stellt eine ausreichende Wahrnehmung und Beherrschung des Organismus wieder her. Sie besteht aus sieben Komponenten:

1. **Coaching-Gespräch:** Klären Sie mit Unterstützung Ihres Coachs ab, was Ihre Ziele sind und was deren Umsetzung im Weg steht. Untersuchen Sie destruktive Erwartungshaltungen auf ihren Realitätsgehalt. Verschieben Sie Ihre Aufmerksamkeit weg von belastenden Befürchtungen hin zu einer positiven Erwartungshaltung.
2. **Atemtechnik:** Atmen Sie tief in den Bauch. Das vermindert die Adrenalinproduktion. Durch bewusstes Atmen beeinflussen Sie Ihren gesamten Organismus und Ihre Befindlichkeit.
3. **Rechts-links-Stimulation:** Mithilfe einfachster Methoden können Sie die neuronalen Netze Ihres Körpers aktivieren und beide Gehirnhälften synchronisieren. Es reicht beispielsweise aus, sich eine Zeit lang abwechselnd mit der linken und der rechten Hand auf die Schenkel zu klopfen. Auf diese Weise kommen blockierte Gehirnregionen in Fluss und vernetzen sich rascher.
4. **Absenkung der Körperfrequenz:** Der Therapeut unternimmt mit dem Klienten eine imaginative Reise durch den Körper, wodurch dieser seine Selbstwahrnehmung steigert. Gleichzeitig werden damit die Impulse, die der Körper ans Gehirn schickt, reduziert.
5. **Steuerung innerer Bilder:** Gedanken erzeugen – meist ohne dass wir uns dessen bewusst sind – Bilder, die sich auf unseren Organismus auswirken. Lassen Sie in Ihrer Vorstellung bewusst Symbole und Bilder entstehen, die Ihre Ziele unterstützen. Auch negative Erlebnisse aus der Vergangenheit können Sie imaginativ durchgehen und bearbeiten.
6. **Aufmerksamkeitsfokussierung:** Lenken Sie nun auch Ihr Denken bewusst und achten Sie bei jedem Gedanken auf die Sinneswahrnehmungen oder Körperempfindungen, die sich dabei einstellen.
7. **Hypnotische Verankerung:** Wenn Sie mithilfe der vorangehenden Praktiken einen positiven und harmonischen Körperzustand erreicht haben, können Sie diesen verankern – beispielsweise indem Sie einen Finger auf einen Gegenstand oder ein Körperteil drücken. Haben Sie Ihr Hochgefühl auf diese Weise einige Male verinnerlicht, reicht eine Wiederholung des Berührungsreizes aus, um diesen Zustand zu reaktivieren.

## Anschließende Burn-out-Klärung

Hat der Burn-out-Betroffene durch die wiederholte Anwendung der Neuroimagination seine Selbststeuerung wiedererlangt, sind die folgenden weiteren Schritte nötig:

1. Coach und Klient müssen im Gespräch die **Initialsituation** aufspüren, die den Stress verursacht hat. Dieses Ereignis lässt sich etwa daran erkennen, dass der Betroffene wirt erzählt, Gedächtnislücken hat, rot wird, schwitzt oder dass seine Stimme sich verändert. Der Betroffene muss sich das damalige Geschehen wie einen Film anschauen, um sich davon zu distanzieren. Ziel ist, dass Sie das Erlebte nicht mehr als überwältigend empfinden, sondern es handhaben können. Dabei werden nach und nach auch die verlorenen Erinnerungen wieder ins Bewusstsein geholt. Das Ereignis wird von den belastenden Emotionen abgekoppelt und im Gehirn als verarbeitet abgespeichert.
2. Danach werden **weitere traumatische Begebenheiten** im Leben des Betroffenen aufgespürt. Fangen Sie mit dem jüngsten Ereignis an. Arbeiten Sie mit der Technik der Dissoziation, d. h. der bewussten Abspaltung vom Erlebnis. Auch hier können Sie die Filntechnik anwenden. Dadurch sehen Sie sich selbst von

außen, was weniger belastend ist. Das Ziel ist, dass Sie den Erinnerungen nicht mehr ausgeliefert sind, sondern diese selbst steuern.

3. Belastende Situationen graben sich in den Körper ein und machen sich z. B. in Form von Verspannungen, Verhärtungen oder Übergewicht bemerkbar. Auch **körperliche Beeinträchtigungen** können Sie mit Imaginationstechniken angehen, um sie von dem belastenden Ereignis zu entkoppeln. Richten Sie Ihren Körper zudem auf eine gesunde Lebensweise aus. Achten Sie z. B. auf eine vollwertige Ernährung und eine stabile Körperhaltung sowie auf genügend Schlaf.
4. Klopfen Sie Ihr Leben nach weiteren – vielleicht nicht gleich offensichtlichen – **stressrelevanten Einflüssen** ab, um diese zu klären. Mitunter kann die ganze Lebenssituation stressfördernd sein. Oder Sie stoßen auf einzelne Faktoren wie bestimmte Verwandte, einen Unfall, finanzielle Probleme oder außereheliche Beziehungen.

## Weitere Hilfen und Schutzmaßnahmen

Je schneller Sie die unerträglichen Zustände bereinigen, desto eher sind Sie wieder leistungsfähig und desto geringer sind die persönlichen Folgeschäden und der Verlust der Lebensqualität. Die folgenden Maßnahmen helfen Ihnen bei der Heilung und dienen auch als Prävention:

- Gehen Sie mindestens für drei Tage in Klausur. Verzichten Sie in dieser Zeit auf Handy und Internet.
- Prüfen Sie, ob das Leben, das Sie führen, zu Ihren Lebenszielen und Ihren inneren Werten passt und ob es Sie mit Sinn erfüllt. Ist dies der Fall, können Sie selbst schwierige Lebens- und Arbeitsphasen leicht bewältigen.
- Bringen Sie all Ihre Lebensbereiche in Einklang. Burn-out-Gefährdete akzentuieren Ihre Arbeit zu stark und lassen andere Bereiche wie körperliche Ertüchtigung, Familie und Freunde, Freizeit, Hobbys, Kunst und Muße deutlich zu kurz kommen. Achten Sie darauf, dass Sie allen Aspekten innerhalb eines überschaubaren Zeitraums gerecht werden.
- Erkennen Sie so genannte innere Antreiber, Motive und Einstellungen, die zu schädigendem Verhalten führen.
- Beobachten Sie Ihren Körper: Reagieren Sie beispielsweise gereizt oder leiden Sie unter Schlaf- oder Essstörungen? Vernachlässigen Sie auch die subtilen Signale Ihres Körpers nicht. Sie geben Ihnen mehr Rückmeldung, als Sie vielleicht denken.
- Ein Burn-out zwingt dem Betroffenen Grenzen auf, die er nicht selbst gezogen hat. Stellen Sie sich die Frage, was in Ihrem Leben wirklich wichtig ist, und setzen Sie Prioritäten.
- Überprüfen Sie Ihre Fortschritte und Ihr Verhalten, indem Sie von Zeit zu Zeit mit einem Vertrauten über Ihre Situation sprechen.
- Entspannen Sie sich regelmäßig mit der Neuroimagination – nicht erst, wenn es zu spät ist. Bauen Sie sie als etwa zwölfminütiges, tägliches Ritual in Ihren Alltag ein.

## Über den Autor

**Horst Kraemer** arbeitet als Psychotherapeut, Supervisor, Coach und Dozent. Er leitet die Coachinausbildung an der Brainjoin Akademie im schweizerischen Wil und in Hamburg und ist Vorsitzender des Sachverständigenrates des Deutschen Bundesverbands Coaching.

---

---