

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>➤ 01</b>	
<b>Burnout-Signale als Wegweiser zu mehr Lebensqualität erkennen</b>	<b>17</b>
<b>Warum Burnout ein »Geschenk« sein kann</b>	<b>18</b>
Burnout erkennen und verstehen	18
Die vier Gefahrenzonen – wovor Sie sich schützen können	21
<b>»Stolpersteine« auf dem Weg des Erkennens und An-Erkennens</b>	<b>25</b>
Was begünstigt Burnout – außen und innen?	25
Wen trifft es? Wer ist gefährdet?	26
<b>Woran erkennen Sie Burnout-Frühsignale konkret?</b>	<b>29</b>
Bemerkbar auf vier Ebenen in vier Lebensbereichen	29
Was ist zu bedenken?	31
<b>Der nachhaltige Weg aus dem Burnout – in sechs Schritten</b>	<b>34</b>
Wie es mir und anderen gelungen ist, aus der Burnout-Spirale »herauszukommen« und wie Sie es ebenfalls schaffen können	34
<b>Ihr persönlicher Kurzcheck: Wo stehen Sie?</b>	<b>40</b>
<b>Ausführlicher Check: Ehrlich Bilanz ziehen und wohlwollend erkunden</b>	<b>43</b>
<b>➤ 02</b>	
<b>Prävention: vier Schritte zur achtsamen Selbstfürsorge mit acht Schlüsseln zur eigenen »Schatzkiste«</b>	<b>45</b>
<b>»Schätze« zu mehr Lebenskraft entdecken und heben</b>	<b>46</b>
Focusing – was ist das? Mit Focusing auf die Stimme des Körpers hören	46

Die vier Schritte und was die acht Focusing-Schlüssel damit zu tun haben	50
Starten Sie Ihre Entdeckungsreise mit leichtem Gepäck	52

<b>Schritt 1: Ihr Leben wieder in die eigenen Hände nehmen – sich befreien von Erschöpfung und chronischem Stress (mit Schlüssel 1 bis 3)</b>	54
Frühsignale und innere Wegweiser bemerken und beachten lernen – Innehalten und sich freundlich-erkundend selbst beobachten	54
Das Geschenk, das in den Signalen »eingefaltet« ist	55

<b>Schlüssel 1: Innehalten – zu sich kommen – sich tiefer wahrnehmen – für sich sorgen lernen</b>	57
Sich vom zentralen Energiekiller »Nonstop-Tun« befreien	59
Wirksam abschalten und regenerieren – mit wenig Aufwand	60
Die besondere focusingorientierte Qualität des Innehaltens	64
Die Energie tagsüber hoch halten – auch bei extremer Belastung	65
Erholungspause nach jeder Stresssituation	66
Mit wenig Aufwand für täglich gut gefüllte Energiespeicher sorgen: die vier Ladestationen	67
<b>Ladestation 1: Stark und gelassen mit Blitztankstellen</b>	67
Energie tanken über den Körper: Minipausen zum Stressabbau, Kraftschöpfen und Zentrieren	68
Energie tanken über Atem und Stimme: Gelassenheitsatmung – Gähnen, Seufzen – Stöhnen, Summen – Singen	71
<b>Ladestation 2: Pausen bewusst erholsam gestalten</b>	75
<b>Ladestation 3: Wirksam abschalten nach der Arbeit</b>	76
<b>Ladestation 4: Einen kraftpendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen</b>	77
Wie können Sie Schlüssel 1 in Ihrem Alltag umsetzen?	78
Innehalten als Ankerplatz bei Stress und Störungen	80
Innehalten als Schutzwall gegen Negativität – sich abgrenzen	82

<b>Schritt 2: Herausfinden, was Sie belastet und (nicht) stimmt in Ihrem Leben und zum Positiven verändert werden möchte</b>	83
--	----

<b>Schlüssel 2: Sich freundlich-fürsorglich selbst beobachten im Tun</b>	84
Wie Sie den inneren Kritiker erkennen und entmachten	88
Sich selbst mit warmen Augen betrachten – mit der Kraft des Herzens	89
Der Identifikationsfalle entkommen – aus der Beobachterposition	90

Sich humorvoll vom inneren Kritiker und schlechten Gewissen befreien	90
Wie Sie leichter die feinen Signale und Wegweiser in sich bemerken	92
Tiefer herausfinden, wie Sie »ticken«, was Ihnen Kraft raubt und was Sie wirklich brauchen	94
Ihre eigenen Kraftquellen ausfindig machen	96
Erkunden, wo es Sie hinzieht und was »Ihr Ding« ist	97
<b>Schritt 3: Sich befreien von akutem Stress und Nicht-Stimmigem – neue Handlungsspielräume gewinnen</b>	<b>99</b>
<b>Schlüssel 3: FreiRaum gewinnen – sich wirksam entlasten</b>	<b>100</b>
Einen lebensbejahenden Abstand finden zu allem, was belastet	100
Leichter arbeiten statt erledigen und erledigt werden	104
Ein guter Ort trägt die Lösung(srichtung) in sich	107
Probleme benennen, sortieren und Abstand gewinnen	108
Sie sind mehr als Ihre Probleme – frei werden mit Partialisieren	109
Dem inneren Kritiker, Richter oder Antreiber freundlich und bestimmt die Macht nehmen	111
FreiRaum im Außen schaffen – erstaunliche Energie freisetzen	113
Wie Sie sich entlasten und für äußeren FreiRaum sorgen	114
<b>Schlüssel 4: Wie Sie Unveränderliches gelassen hinnehmen lernen – allem erlauben, da zu sein – das Veränderungspotenzial der Akzeptanz</b>	<b>117</b>
Belastendes gelassen hinnehmen statt bekämpfen	118
Das Paradox der Veränderung	118
Begrüßen und nur verweilen erleichtert erstaunlich schnell	119
Der Königsweg in schwierigen Zeiten: mit dem ganzen illustren inneren Orchester in Frieden sein	123
Sich Erlaubnisse geben	125
<b>Schlüssel 5: Den Fokus lenken auf das, was stärkt und einer Lösung näherbringt</b>	<b>126</b>
Kraft der gezielten Aufmerksamkeitslenkung	126
Die Aufmerksamkeit auf das richten, was »nährt«	127
Sich positiv aufladen – üben, üben, üben	127

**Schritt 4: Auf Ihren Körper hören lernen – dem inneren Kompass folgen 134**

**Schlüssel 6: Mit Mini-Focusing innere Klarheit gewinnen 134**

Den inneren Kompass gezielt befragen 136

Zugang finden zum inneren Kompass – in drei Schritten 137

Bereichernde Varianten der Fragen an Ihr Inneres 141

Anwendungsmöglichkeiten von Mini-Focusing 141

**Mini-Focusing in konkreten Alltagssituationen:**

die feinen Ausschläge Ihres inneren Kompasses bemerken und beachten 142

**Mini-Focusing in herausfordernden Alltagssituationen:**

einen kleinen erleichternden Schritt aus dem Körper kommen lassen 144

**Mini-Focusing, wenn eine Kurskorrektur, eine Neu- oder**

Umorientierung ansteht: Was ist Ihr? Wo zieht es Sie hin? 147

**In Balance bleiben: Mini-Focusing hilft Ihnen dabei,**

Ihrem inneren Fluss und Rhythmus zu folgen 148

**Schlüssel 7: Anders arbeiten – ressourcenschonend und  
-aktivierend zugleich 151**

Kraftzehrend arbeiten 152

Weniger kraftraubend arbeiten – dem »Nährenden« Raum geben 152

Die Kraft des »nährenden« Tuns entdecken 153

Focusingorientiert arbeiten – wie geht das? 154

Schaffen Sie (Frei)Raum zu Beginn Ihrer Arbeit 154

Den inneren Kompass positiv auf Ihre Arbeit einnorden 156

Wie finden Sie »Ihrs« und Worte, die berühren? 161

**Schlüssel 8: Rhythmisieren – die Kraft des gesunden Wechsels 165**

Den eigenen, gesunden Rhythmus finden 165

Die kraftvolle Dynamik des Dreierhythmus 166

Unliebsame Tätigkeiten gut platzieren und portionieren –  
der Freude Raum geben 167

Mit rhythmisierendem Arbeiten Zeit und Misserfolge sparen und  
der Effektivitätsfalle entgehen 168

Tun – FreiRaum schaffen – nichts tun 168

Kleinste Auszeitinseln im Alltag fest installieren – zweckfreie Zeit 169

Kontakt zum anderen – Kontakt zu sich 171

Pendeln – Hälfte bei sich, Hälfte beim anderen 172

<b>Ein Frühwarnsystem installieren</b>	<b>173</b>
Burnout-Frühsignale mit I-S-S-I früher bemerken	173
Die Signale »lesen« und mit I-F-M in Stärke umwandeln	175
Wie es leichter gelingt, die Signale zu bemerken und die Bremse zu ziehen	175
Erinnerungssymbole: Schilder – Glocke – Ampel – Türklinke	176
<b>Das Notfallköfferchen, das hilft, wenn es brennt – mit vier Rettungsankern</b>	<b>178</b>
Was stärkt und trägt mich in belastenden und unsicheren Situationen?	178
Erschöpft – ich kann nicht einschlafen oder durchschlafen	186
Was hilft, wenn alles schwarz aussieht und Sie schlecht drauf sind?	188
Schutzmechanismen in schwierigen Situationen	189
<b>➤ 03</b>	
<b>Die Anwendung der Focusing-Schlüssel in Gruppen und 1:1-Settings</b>	<b>191</b>
<b>Die Schlüssel in Weiterbildung, Gruppen und Lehre anwenden</b>	<b>192</b>
Sich aus dem FreiRaum und Körper heraus vorbereiten	193
Machen Sie es sich leichter	195
»Ihr Ding« statt Zwangsjacke innerer Vorschriften	196
Wie Sie ein Seminar oder eine Gruppe so leiten, dass es Sie nährt	198
Wie halten Sie Ihre Energie und die der Lernenden hoch?	202
Was erleichtert das Erlernen der acht Schlüssel im Seminar?	205
Komplexe und schwierige Situationen mit Mini-Focusing tiefer erfassen und leichter meistern	206
<b>Die Schlüssel in Beratungen und Einzelsitzungen einsetzen</b>	<b>208</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>213</b>