

Vorwort

Immer mehr Menschen geraten in die Stressfalle. Immer öfter endet dies in einer Erschöpfungsdepression, für die der Begriff Burnout populär geworden ist. Das liegt an Arbeitsüberlastungen und ungunstigen Arbeitsbedingungen, die sich in vielen Bereichen unserer Gesellschaft breit machen. Aber es liegt auch daran, dass wir Menschen der westlichen Effizienz-Gesellschaften nirgendwo systematisch und umfassend lernen, unser Innenleben zu verstehen, zu beherrschen und zu kultivieren. Viele Menschen wissen nicht, wie man mit Stress umgeht, viele Menschen haben das Genießen und Auftanken nicht gelernt.

Daraus erklärt sich zu einem großen Teil auch, warum Menschen nach einem Überlastungs-Zusammenbruch oft über viele Monate oder sogar Jahre krankgeschrieben sind oder gar berentet werden. Bei den wenigsten der Betroffenen ist „die Substanz“ so geschädigt, dass man dem Genesungsprozess tatsächlich derart viel Zeit einräumen muss. Beim weitaus größeren Teil dieser Menschen ist das nicht der Fall: Sie gehen mit sich und der Erkrankung-Situation falsch um, sie schaffen es nicht, den selbsterzeugten inneren Druck abzubauen, und blockieren sich so in ihrer Genesung selbst. Was eigentlich in einem oder drei Monaten bewältigt sein könnte, braucht so ein oder zwei Jahre. Unnötige Zerstörungen im Berufs- und Privatleben sind oft die Folge. Um es in ein grobes Bild zu bringen: Das Wiederaufladen einer Batterie kann lange dauern, weil ihre materielle Substanz verbraucht ist, es kann sich aber auch unnötig lange hinziehen, weil man mit dem Ladegerät nicht umgehen kann und es falsch eingestellt oder angeklemt hat.

Dieses Buch ist gewissermaßen eine Bedienungsanleitung für das „innere Ladegerät“, das uns allen von der Evolution eingebaut wurde.

Es wird gezeigt, wie ab einem bestimmten Punkt realer äußerer Überlastung Teufelskreise in Gang kommen, die zusätzlichen inneren Druck aufbauen, was zu zusätzlichen Energieverlusten und Blockaden führt. Wie stoppt man dies, löst es auf? Welche Energiequellen hat die Evolution in uns angelegt? Welche äußeren Bedingungen und inneren Einstellungen erlauben es uns am besten, diese Quellen anzupapfen? Auf diese und weitere Fragen gibt das vorliegende Buch Antwort. Es ist für all die geschrieben, die in der Stressfalle sitzen und lernen wollen, ihrem Alltag mehr Genuss, positive Erlebnisse und vitalisierende Energie abzugewinnen. Es wendet sich an Menschen, die sich kurz vor dem Zusammenbruch fühlen und Wege zum zeitweiligen Ausstieg suchen. Und natürlich können all die profitieren, die das schon hinter sich haben und nun bestmöglich auftanken und genesen wollen mit dem Ziel, nach dem Wiedereinstieg ins Berufsleben sorgsamer mit sich umzugehen. Dieses Buch eignet sich auch als Begleitmaterial für ambulante oder stationäre Psychotherapien, wie auch für Kur- oder Reha-Maßnahmen.