

Inhalt

Das Funktionieren als Alarmzustand	3
Was Burnout ist und wo seine Grenze liegt	5
Die Stadien, wo Sie gerade stehen	8
Körperliche Frühwarnsignale lesen	10
Signale im Verhalten und im Kopf	13
Ihr persönliches Frühwarnsystem	15
Warum Sehen nicht Aufhören bedeutet	18
Der innere Antreiber.....	21
Die fünf Antreiber im Detail	23
Woher Ihr Antreiber stammt.....	26
Den Antreiber im Alltag ertappen	29
Was im Körper passiert, das Stresssystem	31
Spitzen runterregeln über den Atem.....	33
Sofort-Tools über Körper und Sinne	36
Ihr Notfallkoffer für den Moment	38
Warum Nein sagen so schwer fällt	42
Was Sie was kostet, die Energiebilanz	45
Nein sagen ohne schlechtes Gewissen, die Technik.....	49
Grenzen halten, wenn Widerstand kommt	53
Wenn das Büro zu Hause wohnt	57
Wenn Familie und Job gleichzeitig ziehen	60
Ressourcen auffüllen, nicht nur sparen	64
Schlaf, das erste Opfer und der stärkste Hebel	68
Der realistische Notfallplan	72
Den Plan in den Alltag bringen	75
Rückfälle und schlechte Tage	78
Der Weg zurück nach einer Krankschreibung.....	81
Die Grenze kennen und am Steuer bleiben	85

Teil I, Erkennen

Das Funktionieren als Alarmzustand

Viertel nach acht am Abend, und Carla sitzt noch am Schreibtisch. Sie leitet Projekte in einem Maschinenbaubetrieb, der dritte Kaffee ist längst kalt geworden, die Präsentation für morgen steht trotzdem. Pünktlich, sauber, durchdacht, wie immer. Ihre Kollegen sagen Sätze wie „Ohne dich läuft hier gar nichts“, und sie nimmt das als Kompliment. Was niemand sieht: Carla spürt sich selbst seit Wochen kaum noch. Sie isst, weil Mittagspause ist, nicht weil sie Hunger hat. Sie schläft schlecht und schiebt es auf die Matratze. Und der Gedanke, einen ganzen Tag wirklich nichts zu tun, löst bei ihr ein dumpfes Unbehagen aus, als würde dann etwas Wichtiges in sich zusammenfallen.

Genau an diesem Punkt setzt dieses Buch an, und es ist ein Punkt, den die meisten gar nicht für ein Problem halten. Carla funktioniert ja. Sie liefert ab, hält die Truppe zusammen, fällt nicht aus. Und genau dieser Eindruck hält so viele so lange im roten Bereich, ohne dass sie es merken.

Funktionieren fühlt sich nach Stärke an und ist ein Warnlicht

Bei Dauerbelastung fährt der Körper ein Notprogramm hoch. Er stellt Energie bereit, hält die Aufmerksamkeit oben und drosselt alles, was gerade nicht gebraucht wird. Dazu gehört ausgerechnet das Gespür für die eigenen Grenzen. Von außen sieht das aus wie Disziplin und Belastbarkeit. Von innen ist es ein Sparmodus, in dem die Tankanzeige abgeklemmt wurde. Sie fahren weiter, weil keine Lampe mehr leuchtet, und halten das für ein gutes Zeichen.

Ein Vertriebsmitarbeiter, der seit Wochen Quartalsende jagt, kennt das. Die Zahlen stimmen, der Chef ist zufrieden, also läuft es doch. Als ein Kollege ihn im Flur anspricht, „Du siehst ziemlich fertig aus“, winkt er ab: „Passt schon, alles im grünen Bereich.“ Er merkt die Erschöpfung selbst nicht mehr, weil das Notprogramm sie übertönt. Erst als er beim Kundentermin plötzlich den Faden verliert und minutenlang nicht weiß, was er sagen wollte, wird ihm mulmig.

Hier liegt der Kern. Ein gebrochener Knöchel zwingt Sie sofort zum Anhalten, der Schmerz lässt nichts anderes zu. Erschöpfung macht das Gegenteil, sie lässt Sie weitermachen, oft monatelang, bis das System ohne Vorwarnung kippt. Deshalb ist das reibungslose Weiterlaufen nicht der Beweis, dass alles in Ordnung ist. Es ist das eigentliche Alarmsignal. Solange alles läuft, gibt es scheinbar keinen Grund, etwas zu ändern, und genau diese Ruhe vor dem Bruch ist das Gefährliche daran.

Was dieses Buch leisten kann und was nicht

Weil dieses Warnlicht so leicht zu übersehen ist, bekommen Sie hier ein Arbeitsbuch, kein Buch zum Zurücklehnen. Es bringt Ihnen bei, die eigenen Signale früh zu lesen, Grenzen zu ziehen und akute Spitzen in Minuten runterzufahren. Was es Ihnen nicht verspricht, ist der tiefenentspannte Mensch, der morgens auf der Bergwiese meditiert und nie wieder Druck spürt. Das wäre gelogen, und Sie würden es nach drei Seiten merken. Ihr Alltag bleibt voll, die Termine bleiben, die Verantwortung auch. Das Ziel ist ein anderes: dass Sie wieder am Steuer sitzen, statt sich durch Ihren eigenen Tag schieben zu lassen.

Eine Grenze nenne ich gleich zu Beginn klar, weil sie wichtig ist. Ein Buch ersetzt keinen Arzt und keine Psychotherapie. Es gibt Zeichen, bei denen Sie nicht weiterlesen, sondern ärztliche Hilfe holen sollten, und woran Sie die erkennen, steht im nächsten Kapitel. Nehmen Sie das ernst, auch wenn eine innere Stimme sagt, das kriegen Sie schon allein hin. Diese Stimme ist Teil des Problems, und ihr widmet sich später ein ganzer Abschnitt.

So lesen Sie es, damit es wirkt

Arbeiten Sie die Kapitel der Reihe nach durch. Jedes baut auf dem vorigen auf, das Buch führt Sie Schritt für Schritt vom Erkennen bis zum fertigen Plan. Brennt es gerade akut, machen Sie eine Ausnahme und blättern direkt zu den Kapiteln über Atem und Sofort-Tools. Dort steht, was im Moment hilft. Den Weg dorthin holen Sie nach, sobald die Spitze vorbei ist.

Und dann gibt es noch die eine Bedingung, an der alles hängt: mitmachen. Eine Sachbearbeiterin, die das Buch abends auf dem Sofa überfliegt, weiß hinterher mehr über Burnout und ändert nichts an ihrem Montag. Eine, die die Übungen tatsächlich macht und ihre Antworten aufschreibt, fängt an, sich anders durch die Woche zu bewegen. Der Unterschied zwischen den beiden ist nicht Wissen oder Wille. Es ist der Stift in der Hand.

Ihre Standortbestimmung in drei Fragen

Nehmen Sie sich jetzt fünf Minuten und einen Zettel oder die Notiz-App im Handy. Beantworten Sie die folgenden drei Fragen schriftlich, nicht nur im Kopf. Aufschreiben zwingt zur Ehrlichkeit, im Kopf rutscht man zu schnell ins Beschönigen.

1. Wann haben Sie zuletzt etwas getan, das einzig Ihnen gutgetan hat, ohne Nutzen für Job oder Familie? Wie lange ist das her?
2. Fiele morgen alles weg, was Sie gerade am Laufen halten, welches Gefühl käme zuerst, Erleichterung oder Panik?
3. Würden Ihre Kollegen oder Ihre Familie Ihren Zustand genauso beschreiben wie Sie selbst? Und wie groß ist der Abstand zwischen dem, was Sie nach außen zeigen, und dem, wie es Ihnen wirklich geht?

Heben Sie diesen Zettel auf, werfen Sie ihn nicht weg. Er ist Ihr erster Messpunkt, und Sie greifen später darauf zurück, wenn Sie sich Ihr eigenes Frühwarnsystem bauen.

Bevor Sie an Ihren Signalen arbeiten, brauchen Sie Klarheit darüber, womit Sie es überhaupt zu tun haben, und woran Sie erkennen, dass es über das hinausgeht, was ein Buch leisten kann. Damit fängt das nächste Kapitel an.

Was Burnout ist und wo seine Grenze liegt

„Ich hab total den Burnout“, sagt der Kollege nach einer Woche mit drei Überstunden und einem nervigen Kunden, und meint damit, dass er müde ist und das Wochenende braucht. Das Wort fällt heute leicht, für jede anstrengende Phase und jeden vollen Kalender. Und genau diese Unschärfe ist das Problem. Wird Burnout zum bloßen Synonym für „erschöpfte Woche“, verschwindet die Stelle aus dem Blick, an der es ernst wird, und die, an der ein Buch nicht mehr genügt.

Im letzten Kapitel ging es darum, dass das reibungslose Weiterfunktionieren selbst ein Alarmsignal sein kann. Bevor Sie an Ihren eigenen Signalen arbeiten, sollten Sie wissen, worauf dieser Alarm überhaupt zeigt, und ab wann er nicht mehr in Ihre Hände gehört.

Burnout in klaren Worten

Burnout beschreibt einen Zustand tiefer, anhaltender Erschöpfung, der sich über Monate aus chronischer Überlastung aufbaut, meist im Zusammenhang mit der Arbeit. Drei Dinge kommen dabei zusammen. Das erste ist die Erschöpfung selbst, ein Ausgelaugtsein, das auch nach dem Wochenende nicht weggeht. Das zweite ist eine wachsende innere Distanz zu einer Arbeit, die früher mal Sinn hatte, ein Abstumpfen, manchmal Zynismus. Das dritte ist das Gefühl, immer weniger zu schaffen, obwohl man mehr arbeitet als je zuvor.

Eine Teamleiterin im Kundenservice, die das durchläuft, erkennt sich oft erst im dritten Punkt. Früher war sie mit Herzblut dabei, hat ihr Team verteidigt und nach Lösungen gesucht. Jetzt zieht sie die Schichten durch, ihre Mails klingen knapper, und bei jeder neuen Anfrage denkt sie „nicht auch das noch“. Abends ist sie leer, am Morgen schon müde, und das Gefühl, ihren Job nicht mehr zu packen, wächst, obwohl sie objektiv mehr leistet als die halbe Abteilung.

Ob Burnout eine eigenständige Krankheit ist, darüber streiten Fachleute bis heute. Die Weltgesundheitsorganisation führt es als arbeitsbezogenes Phänomen, nicht als klassische Diagnose. Für Sie heißt das vor allem eins: Burnout ist kein Stempel für Schwäche und kein moralisches Versagen. Es ist die Folge einer Belastung, die zu lange zu hoch war.

Stress, Burnout, Depression, und warum die Grenze zählt

Stress an sich ist nichts Schlechtes. Er ist die normale Reaktion des Körpers auf eine Anforderung, er macht wach und leistungsfähig, und er klingt wieder ab, sobald die Anforderung vorbei ist. Eine Vertriebsmitarbeiterin, die auf eine Messe hinarbeitet, schläft

die Nächte davor schlechter und ist angespannt. Nach der Messe fällt die Spannung ab, ein freies Wochenende reicht, und sie ist wieder bei sich. So soll es laufen.

Burnout fängt da an, wo diese Erholung nicht mehr greift. Die Anspannung bleibt, auch ohne Messe, auch am Sonntag, im Urlaub nach drei Tagen schon wieder da. Der Stress ist chronisch geworden, der Akku lädt nicht mehr nach. So etwas zieht sich über Monate und hängt fast immer mit einer dauerhaften Belastung zusammen, die oft durch die Arbeit verursacht wird.

Depression ist etwas anderes und gehört in ärztliche Hände. Sie färbt das ganze Leben ein, nicht nur den Job. Die Niedergeschlagenheit ist da, egal ob Montag oder Urlaub, und sie nimmt auch den Dingen die Freude, die mit Arbeit nichts zu tun haben, dem Essen, den Freunden, dem Hobby. Burnout und Depression liegen nah beieinander, und ein langer Burnout kann in eine Depression münden. Die saubere Unterscheidung kann kein Buch leisten, das macht eine Ärztin oder eine Psychotherapeutin.

Eine grobe Orientierung, mehr nicht: Reine Stressphasen lassen im Urlaub spürbar nach. Burnout bessert sich dort kaum und kommt nach der Rückkehr schnell zurück. Eine Schwere, die auch den Urlaub freudlos macht und alle Lebensbereiche erfasst, ist ein Grund, ärztlich abklären zu lassen.

Die roten Flaggen, bei denen Sie nicht weiterlesen, sondern Hilfe holen sollten.

Bei den folgenden Zeichen ist Selbsthilfe der falsche Weg. Sie brauchen dann fachliche Unterstützung, und zwar bald.

Holen Sie sich sofort Hilfe, falls Sie Gedanken haben, nicht mehr leben zu wollen, oder das Gefühl, es wäre für alle besser ohne Sie. Solche Gedanken sind kein Zeichen von Schwäche und nichts, das man allein aushalten muss. In Deutschland erreichen Sie die Telefonseelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym, unter 0800 111 0 111, unter 0800 111 0 222 sowie unter 116 123. Bei akuter Gefahr für Sie selbst wählen Sie den Notruf 112. Diese Stellen sind genau für diesen Moment da.

Lassen Sie ärztlich abklären, falls weitere dieser Punkte über mehr als zwei Wochen anhalten: eine gedrückte, leere Stimmung fast jeden Tag, der Verlust von Freude und Interesse an fast allem, massive Schlafprobleme mit frühem Erwachen, das Gefühl, den normalen Alltag nicht mehr zu bewältigen, körperliche Beschwerden wie Herzrasen oder Brustenge ohne klare Ursache, oder steigender Alkohol- und Tablettenkonsum, nur um durch den Tag zu kommen.

Der erste Anlaufpunkt ist meist die Hausärztin. Die Hürde, dort anzufangen, ist kleiner, als viele denken. Der Einstieg kann ganz schlicht sein: „Ich bin seit Wochen erschöpft, komme einfach nicht mehr runter und mache mir Sorgen um meine Gesundheit. Ich möchte das abklären lassen.“ Mehr braucht es nicht, um das Gespräch in Gang zu bringen.

Warum eine Diagnose nicht aus einem Buch kommt

Ein Selbsttest, ob im Netz oder im Ratgeber, kann Ihnen einen Hinweis geben. Eine Diagnose ist er nicht. Dafür braucht es ein Gespräch, die ganze Vorgeschichte und den

Ausschluss körperlicher Ursachen, denn dauernde Erschöpfung kann auch von einer Schilddrüsenstörung, einem Eisenmangel oder anderem kommen.

Eine Sachbearbeiterin, die online einen Test macht und „88 Prozent Burnout-Risiko“ angezeigt bekommt, verordnet sich selbst zwei Wochen Pause und wundert sich, dass danach alles beim Alten ist. Beim Hausarzt zeigt sich Monate später eine Schilddrüsenunterfunktion, gut behandelbar, aber eben nichts, was ein Selbsttest findet. Genau dafür ist der ärztliche Blick da. Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre Signale zu lesen und ins Handeln zu kommen. Es stellt keine Diagnose, und es ersetzt keine.

Ihr Selbstcheck: rote Flaggen ehrlich durchgehen

Nehmen Sie sich zwei Minuten und gehen Sie die folgende Liste durch, für sich selbst, nicht für eine Statistik.

- Habe ich Gedanken, nicht mehr leben zu wollen, oder dass es ohne mich besser wäre?
- Hält eine gedrückte, leere Stimmung schon länger als zwei Wochen fast täglich an?
- Habe ich die Freude an fast allem verloren, auch außerhalb der Arbeit?
- Schlafe ich seit Wochen sehr schlecht, wache früh auf und komme nicht mehr zur Ruhe?
- Schaffe ich meinen normalen Alltag körperlich oder seelisch nicht mehr?
- Trinke oder nehme ich mehr, nur um durch den Tag zu kommen?

Trifft der erste Punkt zu, holen Sie sich heute Hilfe, über die Nummern weiter oben oder Ihre Ärztin. Warten Sie damit nicht bis zum Ende des Buches. Trifft einer der anderen Punkte über zwei Wochen zu, machen Sie in den nächsten Tagen einen Termin beim Hausarzt. Bleibt die Liste leer, sind Sie an der richtigen Stelle, um weiterzuarbeiten.

Eine leere Liste heißt nicht, dass alles in Ordnung ist. Sie heißt, dass Sie selbst etwas bewegen können, und der nächste Schritt ist herauszufinden, wie weit der Prozess bei Ihnen schon fortgeschritten ist. Genau dafür gibt es die Stadien, um die es als Nächstes geht.

Die Stadien, wo Sie gerade stehen

Viele erwarten den großen Zusammenbruch als ein plötzliches Ereignis, den einen Moment, in dem auf einmal nichts mehr geht, und halten bis dahin alles für normal. Diese Vorstellung ist bequem und gefährlich zugleich, denn sie lässt die ganze Treppe übersehen, die nach oben führt. Burnout kommt nicht über Nacht. Er baut sich Stufe für Stufe auf, oft über ein, zwei Jahre, und auf den meisten dieser Stufen fühlt man sich noch erstaunlich leistungsfähig.

Im letzten Kapitel haben Sie gesehen, dass Burnout ein schleichender Prozess ist und kein Zustand, den man von heute auf morgen hat. Jetzt machen wir aus diesem Prozess eine Landkarte, auf der Sie sich selbst finden können.

Vom Übereifer bis zur Erschöpfung, die typische Kurve

Der Weg in den Burnout beginnt fast immer harmlos, sogar mit etwas, das nach Tugend aussieht. Am Anfang steht der Drang, sich zu beweisen, gute Arbeit abzuliefern, gebraucht zu werden. Ein junger Projektleiter in einer Agentur, der seine erste große Verantwortung bekommt, will zeigen, dass er das kann. Er übernimmt mehr, als nötig wäre, bleibt länger, sagt zu allem Ja. Sport, Freunde und in Ruhe essen rutschen nach hinten. Aus seiner Sicht ist das vorübergehend, nur bis das Projekt durch ist. Dieses „nur bis“ ist der Beginn der Kurve.

In der Mitte kippt etwas. Die Arbeit, die mal Sinn hatte, wird zur Last, und um das auszuhalten, schiebt man Probleme weg und stumpft ab. Eine Sachbearbeiterin im Versicherungswesen, die früher Kunden gern weitergeholfen hat, ertappt sich dabei, wie sie Anrufe innerlich verflucht und Kollegen aus dem Weg geht. Ihre Werte verschieben sich, nur die Arbeit zählt noch, der Rest wird gleichgültig. Wenn ihr Mann sagt „Du bist gar nicht mehr du selbst in letzter Zeit“, winkt sie ab. Genau dieses Abwinken gehört zur Phase dazu.

Am oberen Ende der Treppe bleibt vom ursprünglichen Menschen nur noch eine Hülle, die abläuft. Das Funktionieren aus dem ersten Kapitel zeigt sich hier in seiner härtesten Form, eine Entfremdung von sich selbst, eine innere Leere, oft Angst. Ein Pflegedienstleiter, der jahrelang über seine Grenzen ging, beschreibt es später so: „Ich war zwar da, aber ich war nicht mehr ich. Ich habe funktioniert wie eine Maschine, und irgendwann lief auch die nicht mehr.“ Diese oberen Stufen sind der Bereich, in dem die roten Flaggen aus dem zweiten Kapitel greifen und ärztliche Hilfe an erster Stelle steht.

Die zwölf Stufen, einfach erklärt

Diese Treppe hat in der Burnout-Forschung einen festen Aufbau, das Zwölf-Stufen-Modell. Sie müssen es nicht auswendig lernen. Lesen Sie die Stufen als Skala, auf der Sie sich gleich selbst einordnen.

1. Der Zwang, sich zu beweisen und alles besonders gut zu machen
2. Verstärkter Einsatz, immer mehr selbst übernehmen, nichts mehr abgeben

3. Eigene Bedürfnisse hintenanstellen, Schlaf, Essen, Pausen, Freunde
4. Probleme und Konflikte wegschieben, erste körperliche Beschwerden überhören
5. Werte verschieben sich, nur noch die Arbeit zählt, der Rest wird unwichtig
6. Wachsende Ungeduld und Zynismus, Kontakt mit anderen nervt, Probleme werden geleugnet
7. Rückzug, das soziale Leben schrumpft, manchmal kommen Alkohol oder Tabletten dazu
8. Das Umfeld bemerkt die Veränderung deutlich, man selbst wehrt sie ab
9. Entfremdung von sich selbst, man funktioniert nur noch und fühlt sich fremd im eigenen Leben
10. Innere Leere und Angst, dazu der Drang, diese Leere irgendwie zu betäuben
11. Tiefe Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit, nichts hat mehr Sinn
12. Völliger Zusammenbruch, körperlich und seelisch am Ende

Die unteren Stufen fühlen sich nach Engagement an und sind kaum als Warnung erkennbar. Je weiter oben, desto deutlicher kippt es ins Krankhafte. Ab Stufe zehn überschneidet sich das Modell mit dem, was im zweiten Kapitel als roter Bereich beschrieben wurde. Finden Sie sich dort wieder, arbeiten Sie nicht erst dieses Buch durch. Holen Sie sich zuerst ärztliche Unterstützung.

So finden Sie Ihre eigene Position

Beim Verorten machen die meisten denselben Fehler: Sie suchen die Stufe, auf der sie sich gern sähen, eine, zwei tiefer als die Wahrheit. Der ehrlichere Weg geht andersherum. Gehen Sie die Liste von oben nach unten durch und suchen Sie die höchste Stufe, bei der Sie nicht ganz ehrlich „nein, das ist bei mir nicht so“ sagen können. Dort stehen Sie vermutlich, oder eine Stufe darunter.

Ein Vertriebsmitarbeiter, der die Liste durchgeht, würde sich am liebsten bei Stufe drei sehen, etwas zu viel Einsatz, klar, aber im Griff. Beim genauen Hinsehen merkt er, dass er Kollegen seit Monaten meidet, abends nur noch funktioniert und Streit zu Hause als „die spinnen halt“ abtut. Das sind die Stufen sechs und sieben. Diese unbequeme Ehrlichkeit ist der eigentliche Wert der Übung. Eine zu niedrig gewählte Stufe beruhigt, hilft aber nicht.

Warum Ihre Stufe das Tempo bestimmt

Die eigene Position zu kennen, ändert das Vorgehen für den Rest des Buches. Auf den unteren Stufen haben Sie Spielraum. Sie können in Ruhe Ihre Signale kennenlernen, Grenzen üben und einen Plan bauen, ohne dass die Zeit drängt. Der Projektleiter aus dem Anfang, sauber bei Stufe zwei verortet, kann gegensteuern, bevor etwas zerbricht.

Weiter oben gelten andere Regeln. Sind Sie schon zynisch und zurückgezogen, bei Stufe sieben oder acht, gehen Sie langsamer vor, laden sich nicht auch noch ein straffes

Selbsthilfe-Programm als nächste Pflicht auf und suchen früh Unterstützung, im Privaten und oft auch ärztlich. Dasselbe Werkzeug wirkt je nach Stufe anders. Eine Atemübung ist für den einen ein nettes Extra und für den anderen die erste Notbremse. Deshalb lesen Sie dieses Buch ab jetzt mit Ihrer Stufe im Hinterkopf.

Verorten Sie sich, jetzt

Nehmen Sie sich fünf Minuten, die Stufenliste von oben und etwas zum Schreiben. Gehen Sie die zwölf Stufen ehrlich durch und markieren Sie die höchste, bei der Sie nicht klar widersprechen können. Notieren Sie diese Zahl und ein bis zwei Sätze dazu, woran Sie sie festmachen. Geben Sie auch ein genaues Beispiel aus den letzten Wochen an.

Halten Sie dann eine von drei Konsequenzen fest. Bei Stufe eins bis fünf arbeiten Sie das Buch in Ruhe weiter durch, Sie haben Zeit. Bei Stufe sechs bis neun gehen Sie es langsamer an und holen sich zusätzlich jemanden ins Boot, im Privaten oder fachlich. Bei Stufe zehn bis zwölf schlagen Sie noch einmal das zweite Kapitel auf und machen einen ärztlichen Termin, bevor Sie hier weiterlesen.

Diese Zahl ist Ihr Ausgangspunkt. Damit Sie nicht weiter nach oben rutschen, müssen Sie Ihre Warnzeichen früher bemerken, als Sie es bisher getan haben. Der Körper meldet sie als Erster, lange bevor der Kopf es wahrhaben will, und genau dort fangen wir im nächsten Kapitel an.

Körperliche Frühwarnsignale lesen

Kurz nach vier wacht Martina auf, Steuerfachangestellte mitten in der Abgabesaison, und ihr Herz klopft, als wäre sie gerannt. Sie liegt im Dunkeln, die Gedanken kreisen um Fristen, und an Weiterschlafen ist nicht zu denken. Am Morgen schiebt sie es auf den Kaffee vom Nachmittag, zwei Wochen später aufs Wetter, im Monat darauf auf die Matratze. Was sie nicht tut: das nächtliche Herzklopfen als das nehmen, was es ist, eine frühe Meldung ihres Körpers, dass die Belastung zu hoch wird.

Am Ende des letzten Kapitels stand, dass Sie Ihre Warnzeichen früher bemerken müssen, um nicht weiter die Stufen hochzurutschen. Der Körper ist dabei Ihr ehrlichster Zeuge. Er meldet sich, lange bevor der Kopf bereit ist, das Wort Burnout auch nur zu denken.

Der Körper meldet zuerst

Der Kopf ist gut darin, sich Dinge schönzureden. Er findet für jeden schlechten Tag eine Erklärung und für jede Erschöpfung ein „ist gerade viel, geht vorbei“. Der Körper kann ...

Ende der Leseprobe.