

- sich mit Schlüssel 1 und 2 besser und bewusster steuern, tagtäglich mit Leichtigkeit für Ihre Balance und Kraft sorgen können und herausfinden, wie Sie wirklich »ticken« (was Ihnen guttut und was nicht, was stimmt und was nicht, wo es Sie hinzieht),
- sich mit Schlüssel 3 systematisch von schädlichem Stress, Überlastung und Nicht-Stimmigem befreien – manchmal in Kombination mit Schlüssel 4,
- mit Schlüssel 4 gelassener mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie Unveränderlichem umgehen,
- mit Schlüssel 5 Ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was Sie stärkt und wirklich voranbringt,
- mit Schlüssel 6 Ihren inneren Kompass entdecken und auf Ihren Körper und Ihre innere Stimme hören lernen statt über sich (und Ihre Signale) hinwegzugehen
- mit Schlüssel 7 eine leichtere, freudvollere Art des Arbeitens finden,
- und schließlich mit Schlüssel 8 Ihren gesunden Rhythmus von Arbeit und Entspannung schaffen.

Die acht Focusing-Schlüssel können Sie sowohl in Ihrem Beruf als auch in Ihrem Privatleben einsetzen. Ich habe nur solche Techniken und Übungen ausgewählt, die sich in meiner Alltagspraxis und der der Menschen aus meinen Kursen, Gruppen und Coachings am besten bewährt und die sich als wirkungsvoll und gleichzeitig einfach erwiesen haben. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren, beanspruchen kaum Zeit, sind wohltuend und stärken. Dieses Handwerkszeug können Sie in Ihrer Arbeit als Trainer, Lehrende, Berater, Therapeut oder Coach einsetzen und diejenigen Elemente an Ihr Klientel weitergeben, mit denen Sie sich sicher fühlen. Im dritten Teil des Buchs finden Sie dazu konkrete Anregungen.

Je häufiger Sie die Focusing-Schlüssel anwenden, je mehr Sie sich darin üben, umso stärker trainieren Sie Ihren inneren Achtsamkeitsmuskel und erweitern Ihre Handlungsspielräume und Ihr Handlungsrepertoire. Sie werden belastbarer, stabiler und kompetenter auf allen Ebenen, in Ihren Gefährdungszonen und allen Lebensbereichen. Es fällt Ihnen nach und nach leichter, aus automatisierten und schädigenden Mustern auszusteigen und den Fokus auf das zu richten, was Sie stärkt.

Wichtig ist mir zu erwähnen, dass das Praxisübungsbuch focusingorientiert geschrieben wurde und nicht »perfekt« ist. Die in der zweiten Auflage

erweiterte Werkzeugkiste ist mit Focusing in der Praxis entstanden und entwickelt sich ständig weiter.

Mein besonderer Dank gilt allen meinen Focusing-Ausbildern, besonders aber Dr. Johannes Wiltschko, meinem bedeutendsten Ausbilder und Supervisor, meinen Begleiterinnen und Begleitern beim partnerschaftlichen Focusing, meinen Klienten und Teilnehmern, mit und von denen ich immer wieder eine Menge lerne. Daneben danke ich meinen Lektorinnen Ingeborg Sachsenmeier und Judith Mark, die die zweite Auflage dieses Buches mit viel Einfühlungsvermögen und hoher professioneller Kompetenz begleitet haben.

Burnout-Signale als Wegweiser zu mehr Lebensqualität erkennen

- Warum Burnout ein »Geschenk« sein kann
- »Stolpersteine« auf dem Weg des Erkennens und Anerkennens
- Woran erkennen Sie Burnout-Frühsignale konkret?
- Der nachhaltige Weg aus dem Burnout – in sechs Schritten
- Ihr persönlicher Kurzcheck: Wo stehen Sie?
- Ausführlicher Check: Ziehen Sie ehrlich und wohlwollend »Bilanz«

Warum Burnout ein »Geschenk« sein kann

Sie erfahren in diesem Kapitel:

- was Burnout bedeutet und wie es dazu kommen kann
- was genau krankmacht
- welche drei Ansatzpunkte Sie in der Hand haben, etwas zum Positiven zu verändern – sei es, um aus der Burnout-Spirale auszusteigen oder effektiv vorzubeugen
- woran Sie (Früh)Signale erkennen können
- weshalb es eine Chance sein kann, wenn Sie sich in der Burnout-Spirale befinden sollten

Wie lange setzen wir uns häufig Stress, Hektik und Druck aus, bis eine Krankheit wie Burnout uns in die Knie zwingt. Bei meinen Klienten und mir habe ich festgestellt, dass das Ausbrennen im Nachhinein ein Geschenk war. Es hat aufrüttelt und aufmerksam gemacht, dass etwas im eigenen Leben aus dem Ruder gelaufen ist und zum Positiven verändert werden möchte. Vielleicht brauchen wir manchmal heftigere »Anklopfzeichen« unseres klugen Organismus, Schmerzen und auch Krankheiten, um nicht mehr über uns hinwegzugehen, um aus dem bequemen gewohnten Alltagstrott auszusteigen und die Chance zu ergreifen, genauer hinzuschauen und herauszufinden, was im eigenen Leben klemmt, was nach Kurskorrektur verlangt und was lebendig werden möchte, um zu einem Kurswechsel zu kommen, wo es leichter und stimmiger langgeht.

So hat diese Krise mich und viele meiner Klienten zu Focusing gebracht: mit Focusing zu lernen, in sich Kraft und Antworten zu finden, die besser stimmen und auf sich hören zu lernen.

Burnout erkennen und verstehen

Burnout bedeutet »ausbrannt sein«. Die eigenen Energiespeicher sind leer, und zwar auf allen Ebenen: emotional, mental, körperlich und sozial. Ein