

# Burnout als Chance verstehen

Wie systemisches Coaching  
bei einem Burnout helfen kann

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung  
zum Systemischen Coach bei InKonstellation

Verfasst von Anna-Lisa Septimus

September 2024

## Inhaltsverzeichnis

1. Executive Summary.....	2
2. Stress.....	3
3. Definition Burnout.....	4
4. Burnout als Chance verstehen.....	6
5. Mögliche Interventionen im Rahmen von Coaching.....	7
5.1 Das Lebensrad.....	7
5.2 Der Ressourcenvolle Ort.....	9
5.3 Das Innere Team.....	10
6. Fazit.....	11
7. Quellenverzeichnis.....	12

## 1. Executive Summary

In der heutigen schnelllebigen Welt stellt Burnout für immer mehr Menschen eine große psychische und physische Herausforderung dar. Burnout äußert sich durch Symptome wie emotionale Erschöpfung, erhöhte Reizbarkeit und (selbst eingeschätzter) Verlust der Leistungsfähigkeit. Obwohl Burnout oft als Krise und von den Betroffenen selbst als Schwäche angesehen wird, kann es auch eine Chance für persönliches und berufliches Wachstum darstellen und im besten Fall als Wendepunkt im Leben neu interpretiert werden.

Der traditionelle Ansatz zur Bewältigung von Burnout konzentriert sich oft auf kurzfristige Lösungen wie Auszeiten oder vorübergehende Anpassungen im Alltag. Obwohl diese Maßnahmen kurzfristige Erleichterung bringen können, behandeln sie nicht die eigentlichen Ursachen von Burnout. Die Ärztin Dr. med. Mirriam Prieß formuliert es folgendermaßen: "Burnout ist meiner Erfahrung nach weit mehr als nur ein Ausdruck von Überforderung. Burnout ist eine Aufforderung. Es ist die Aufforderung zu leben, anstatt zu funktionieren. Die Aufforderung zur Authentizität und zu einem wesensgemäßen Leben."<sup>1</sup>

Coaching kann Betroffene auf der Suche nach der jeweils individuellen, wesensgemäßen Lebensweise unterstützen, indem sie durch unterschiedliche Interventionen lernen, Stressfaktoren zu identifizieren und diese zu minimieren. Ausserdem geht es darum die Selbstwahrnehmung zu schärfen, Glaubenssätze und Denkmuster zu erkennen, eigene Ressourcen zu stärken und schlussendlich (zurück) zur Selbstwirksamkeit zu finden. Auch die Entwicklung von Strategien zur Bewältigung zukünftiger Herausforderungen stehen im Fokus.

Dadurch kann Coaching Betroffenen nicht nur bei der Genesung eine wertvolle Unterstützung sein. Es kann ihnen auch eine Hilfestellung bei der Vermeidung zukünftiger Burnouts bieten, indem Betroffene einen nachhaltigeren Umgang mit sich selbst und ihrem Alltag entwickeln, ihre Entspannungsmöglichkeiten nutzen lernen und ihre Resilienz stärken.

Exemplarisch habe ich in dieser Arbeit drei Coaching Interventionen aufgeführt: Das Lebensrad, der Ressourcenvolle Ort sowie das Innere Team. Es gibt darüber hinaus zahlreiche weitere Interventionen und Techniken, die in den unterschiedlichen Phasen eines Burnouts Anwendung finden können.

---

<sup>1</sup> Dr. med. Mirriam Prieß. Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen – und wie wir zu uns selbst zurückfinden. Südwest Verlag 2013

## 2. Stress

Der Begriff Stress (engl.: Druck, Anspannung; lat.: stringere: anspannen) bezeichnet einerseits durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und andererseits die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

### Es gibt verschiedene Arten von Stress:

- **Akuter Stress:** Kurzfristiger Stress, der durch spezifische, unmittelbare Ereignisse verursacht wird, wie z.B. eine bevorstehende Präsentation oder Prüfung.
- **Chronischer Stress:** Langfristiger Stress, der über einen längeren Zeitraum andauert, oft aufgrund von anhaltenden Problemen oder andauernden Konflikten.
- **Eustress:** "Positiver Stress", der entsteht, wenn Stresssituationen als Herausforderung wahrgenommen werden. Die Situation wird als spannend empfunden, Motivation und Engagement steigen.
- **Distress:** "Negativer Stress", der als belastend empfunden wird. Die Stresssituation scheint ein Hindernis zu sein und führt zu Überforderung. Motivation und Engagement sinken.

### Einige Faktoren, die typischerweise Stress auslösen können:

- Reizüberflutung
- Krankheiten und Schmerzen
- Schwerwiegende Ereignisse (z.B. Tod einer nahestehenden Person, Scheidung)
- Chronische Konflikte in Paar- oder anderen wichtigen Beziehungen
- Zeitmangel, Termindruck
- Mobbing am Arbeitsplatz / in der Schule,
- Soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung
- Schlafentzug, Schlaf-Störungen
- Ständige Konzentration bei der Arbeit (zum Beispiel bei Fließbandarbeit)
- Angst, nicht zu genügen (Versagensangst)
- Perfektionismus (überhöhte Ansprüche an sich selbst und an andere)
- Erleben von immer weniger Selbstwirksamkeit, Ohnmachts-Erleben, Resignation

Diese sogenannten Stressfaktoren sind „Reize / Stimulierungen“, die aber nicht alleine den Stress auslösen. Die neurobiologische Forschung zeigt, dass das Erleben von Stress vor allem durch innere, autonome Selbstorganisationsprozesse gestaltet wird. Das heißt, nicht die (äußeren) Stressfaktoren alleine lösen Stress aus, sondern die jeweiligen persönlichen Bewertungen, die „Antwortmöglichkeiten“ von innen heraus. Die individuelle Haltung und Handhabung einer Person gegenüber diesen äußeren Stressfaktoren bestimmt also entscheidend mit, wie viel Stress subjektiv erlebt wird.

Dies wiederum bedeutet, dass es neben der Möglichkeit, die äußeren Stressfaktoren zu ändern, auch die Möglichkeit gibt, die innere Haltung und damit die "Antwortmöglichkeiten"

auf die Stressoren anzupassen (z.B. mit Unterstützung durch Coaching.) So können die als belastend wahrgenommenen Stressfaktoren sogar als Erinnerungshilfen für einen gesünderen und bewussteren Umgang mit sich und seinem Alltag interpretiert werden.

### 3. Definition Burnout

Das Burnout Syndrom bezeichnet einen Zustand andauernder Erschöpfung infolge von anhaltender Überlastung, die charakterisiert ist durch die folgenden drei Merkmale:

- Emotionale Erschöpfung
- Erhöhte Reizbarkeit und zwischenmenschliche Distanzierung
- (Selbst eingeschätzter) Verlust der eigenen Leistungsfähigkeit

Geprägt wurde der Begriff in den 1970er Jahren von dem deutsch-amerikanischen Psychotherapeuten Herbert Freudenberger. Er selbst definierte Burnout als Zustand einer Erschöpfung, die als Folge exzessiver Anforderungen an die persönliche Energie, Kraft und Einsatz entsteht.<sup>2</sup>

Ein Burnout Syndrom kann praktisch jeden Menschen treffen, der sich von den Anforderungen des Alltags dauerhaft überlastet fühlt. Auch permanente innere Kämpfe und Blockaden, die durch das Ungleichgewicht von äußeren Reizen und innerlichen widersprüchliche Strebungen hervorgerufen werden, können zum Burnout führen.

#### **Häufige Risikofaktoren sind:**

- Dauerhafte Überforderung
- Zeit- und Leistungsdruck
- Das Gefühl, jederzeit flexibel und erreichbar sein zu müssen
- Hohes Verantwortungsbewusstsein
- Hohe Erwartungen an sich und andere, Neigung zum Perfektionismus
- Eingeschränkter Handlungsspielraum sowie wenig individuelle Gestaltungsmöglichkeiten
- Mangelnde Würdigung der eigenen Leistungen
- Anhaltende Konflikte mit nahestehenden Personen
- Fehlende private und berufliche Unterstützung

Besonders häufig betroffen sind Menschen, die in den sozialen Berufen arbeiten, aber auch Führungskräfte und Eltern, die unter massiven Mehrfachbelastungen leiden. Laut der AOK sind die Fälle von Arbeitsunfähigkeit aufgrund des Burnout Syndroms in den Jahren 2004–2023 von 0,6 auf 6,8 Fälle je 1000 AOK-Mitglieder gestiegen. Allein in Deutschland waren im Jahr 2021 mindestens 194.000 Menschen betroffen.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/burnout-so-merken-sie-ob-sie-betroffen-sind/>

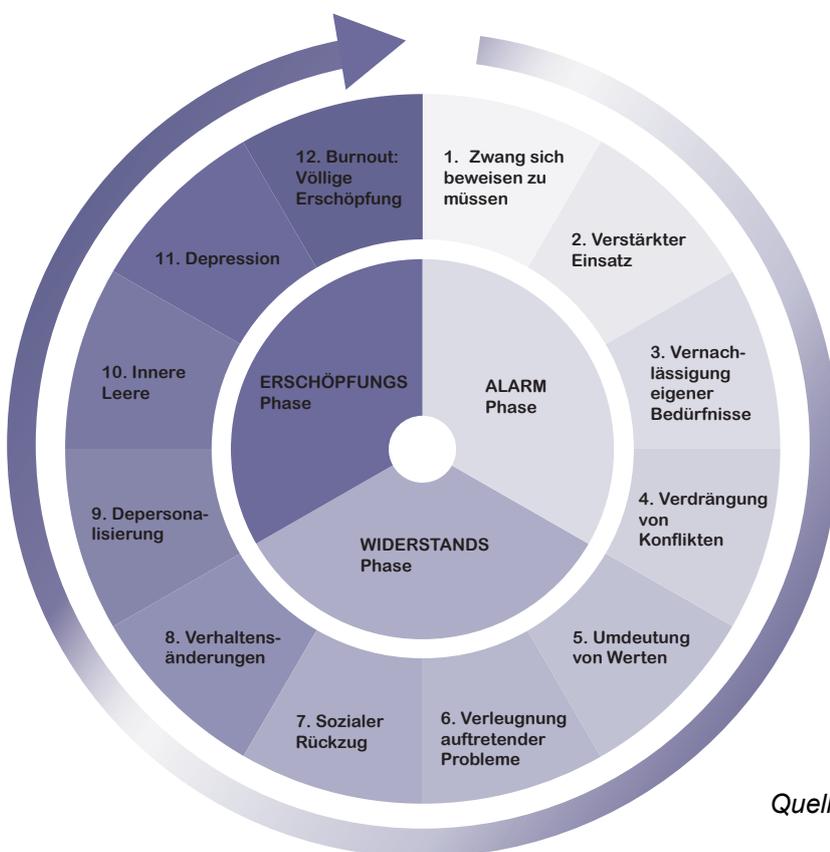
<sup>3</sup> <https://www.heiligenfeld.de/blog/die-burnout-phasen> [07.09.2024]

Mögliche Erklärungen für diesen Anstieg sind, dass die Betroffenen heute oft viele verschiedene Rollen mit jeweils sehr unterschiedlichen, oft widersprüchlichen Erwartungen und Anforderungen erfüllen. Ausserdem wird das Leben immer schneller: Angefangen bei der Kommunikation, bis hin zu Produktion und Konsum. Gleichzeitig werden die äußeren Strukturen (Familie / Job / Freundeskreis) oft nicht mehr als stabil wahrgenommen. Das führt dazu, dass es vielen Menschen immer schwerer fällt zu entspannen. Oft besteht die Angst, dann abgehängt zu werden. Dr. med. Gunther Schmidt fasst es folgendermaßen zusammen: "Viele Menschen erleben das so, dass man immer schneller rennen muss, nur um wenigstens mithalten zu können. Aber selbst, wenn man noch so schnell und angestrengt "rennt", geht dies nicht mit einem Gefühl einher, dass man vorwärts gekommen ist, sondern höchstens damit, dass man nicht zurückgefallen ist."<sup>4</sup>

Das Burnout-Syndrom ist ein Risikozustand, der infolge einer langfristigen Überforderung/ Erschöpfung auftritt. Oft tritt es zusammen mit psychischen Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen, auf. Entscheidend ist dabei, dass ein Burnout nicht über Nacht kommt, sondern langsam entsteht.

Zu den einzelnen Phasen, die zur Entstehung eines Burnouts beitragen, wurden verschiedene Modelle entwickelt. U. a. das Zwölf-Phasen-Modell des Burnouts von Herbert Freudenberger sowie das Vier-Phasen-Modell von Dr. med. Mirriam Prieß.

**Das Zwölf-Phasen-Modell des Burnouts von Herbert Freudenberger:**



Quelle: [www.anti-stress-team.de](http://www.anti-stress-team.de)

<sup>4</sup> Dr. Gunther Schmidt: <https://frau-ke-niehues.net/burnout.html> [06.09.2024]

## Das Vier-Phasen-Modell von Dr. med. Mirriam Prieß:

- 1. Alarm- oder Konfliktphase:** Dort treffen zwei unterschiedliche Positionen aufeinander.
- 2. Widerstandsphase:** Dort wird gegen die Meinung des Gegenübers vorgegangen. Betroffene grübeln über die Situation und bekämpfen die aufkommenden körperlichen Symptome wie Gereiztheit und Aggression. In diesem Zustand wird zudem ein Ablenkungsverhalten deutlich sowie ein gesteigertes Arbeitstempo, um sich zu beweisen.
- 3. Erschöpfungsphase:** Dort fängt der Widerstand an zu bröckeln. Nun beginnt die Burnout-Symptomatik, die Depression. Die Betroffenen kommen auch in der Freizeit nicht mehr runter, ihre Symptome werden chronisch. Sie klagen über einen leeren Kopf, Konzentrationsstörungen, Gedankenabbrüche, Traurigkeit und Verzweiflung. Ein Rückzug auf der sozialen Ebene beginnt.
- 4. Innerlicher Rückzug:** Betroffene sehen den inneren und am Ende auch den äußeren Rückzug als einzige Möglichkeit.<sup>5</sup>

Oft wird die Entwicklung eines Burnout Syndroms von vielen Menschen, insbesondere von den Betroffenen selbst, als Ausdruck von Schwäche, Inkompetenz und mangelnder Belastungsfähigkeit wahrgenommen und abgewertet. Dabei sagt Gunther Schmidt: “[...] dass typischerweise gerade die Menschen Burnout-Phänomene entwickeln, die sich in ihrer spezifischen Art besonders engagieren, die sich intensiv auf die Erwartungen an sie und auf Bedürfnisse Anderer ausrichten und sich dafür (oft bis zur völligen Selbstausschöpfung) enorm einsetzen. Diese Entwicklung dann als „Schwäche“ zu definieren, verstärkt die Probleme massiv und wird den Betroffenen überhaupt nicht gerecht.”<sup>6</sup> Daher schlägt er vor, den sehr negativ behafteten Begriff „Burnout“ durch einen neutraleren Begriff wie z.B. „Streik des Organismus im Dienste erfüllender Sinn-Findung“ zu ersetzen.

## 4. Burnout als Chance verstehen

Damit es nicht zur totalen Erschöpfung kommt, ist es wichtig, bereits die ersten Anzeichen eines drohenden Burnouts ernst zu nehmen und auf sie zu reagieren.

Es werden Strategien benötigt, die zu einem eigenen Kompetenz-Erleben führen, die Kraft und Zuversicht geben und den Selbstwert sowie das Sinn-Erleben steigern. Dazu ist es wichtig Ziele zu definieren, die selbstwirksam erreichbar sind und als sinnvoll und erfüllend erlebt werden. Dies gelingt am besten, wenn die verschiedenen Lebensbereiche, Interessen und Werte in optimaler Balance wahrgenommen werden. Es ist daher sinnvoll zunächst den systemischen Kontext eines Burnout-Betroffenen zu betrachten, um zu verstehen, wie verschiedene Lebensbereiche (Beruf, Familie, soziale Beziehungen) und deren Wechselwirkungen den Zustand beeinflussen.

Der systemische Ansatz legt ausserdem den Fokus auf die Ressourcen des Betroffenen und auf deren (Re)Aktivierung. Die Annahme ist, dass alle Potenziale / Kompetenzen

---

<sup>5</sup> <https://mirriampriess.de/wp-content/uploads/2020/05/burnout-leistungsdruck-und-leere.pdf> [12.09.2024]

<sup>6</sup> Dr. Gunther Schmidt: <https://frau-ke-nie-hues.net/burnout.html> [06.09.2024]

bereits im (unbewussten) Erlebnis-Repertoire des Betroffenen vorhanden sind und lediglich (re)aktiviert werden müssen. Auf diese Weise können bestimmte Denkmuster und Verhaltensweisen erkannt und geändert werden und somit eigene, für sich passende, Lösungen erarbeitet werden.

Sich „ausgebrannt“ zu erleben kann aus hypnosystemischer Sicht auch als Ausdruck von klugem innerem Wissen, also auch als Kompetenz verstanden werden, z.B.:

- Als effektiver Feedback-Prozess, der Aufschluss darüber gibt, was dem Betroffenen für eine gesunde und wesensgerechte Lebensgestaltung fehlt
- Als eine Warnmeldung, die wichtig ist um auf einen Mangel hinzuweisen und nicht als Schwäche wahrgenommen werden sollte
- Als Einladung, einen würdigenden, liebevollen Umgang mit unwillkommenen Seiten an sich selbst zu finden
- Als Chance, die eigenen „Antreiber“ kennenzulernen und ggf. Grenzen zu setzen
- Als Ermutigung zum Erlauben von Unsicherheit, Angst und Wut<sup>7</sup>

Ziel ist es, die Sichtweise des Betroffenen auf seine Situation und die damit verbundene Wahrnehmung der Stressoren zu verändern. Dabei helfen können u.a.:

- Systemische Fragetechniken, die dazu anregen, eigene Probleme aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und neue Einsichten zu gewinnen, z.B. „Wie würde ein außenstehender Beobachter die Situation sehen?“ oder „Was würdest du deinem besten Freund in der Situation raten?“
- Verschiedene Interventionen, die auf die Aufmerksamkeitsfokussierung, Neuroimagination, Fokussierung auf „Muster des Gelingens“ abzielen
- Klare Meta-Kommunikation von Zwickmühlen sowie die Anerkennung und würdigende Nutzung von Ambi- / Multivalenzen
- Erkennen von wiederkehrenden Verhaltensmustern und Dynamiken (im Innen und im Aussen), die Stress oder Überlastung verursachen könnten
- Reframing: Veränderung der Perspektive auf belastende Situationen oder Herausforderungen, um sie in einem anderen Licht zu sehen und neue Lösungsansätze zu entwickeln

## 5. Mögliche Interventionen im Rahmen von Coaching

### 5.1 Das Lebensrad

Eine Coaching-Intervention, die dazu dient, die Balance und Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen zu analysieren und zu verbessern, ist das Lebensrad. Es ist ein visuelles Werkzeug, das Klienten hilft, die Lebensbereiche zu reflektieren, Prioritäten zu setzen und gezielte Maßnahmen zur Verbesserung zu entwickeln.

---

<sup>7</sup> Dr. Gunther Schmidt: <https://frau-ke-nie-hues.net/burnout.html> [06.09.2024]

## 1. Einführung und Erklärung

Dem Klienten wird erläutert, dass das Lebensrad dazu dient, einen Überblick über verschiedene Lebensbereiche zu erhalten und herauszufinden, wo es möglicherweise Ungleichgewichte oder Verbesserungspotenziale gibt.

Anschließend wird das Lebensrad visualisiert. Es ist in verschiedene Segmente unterteilt, die jeweils einen wichtigen Lebensbereich repräsentieren. Beispielsweise:

- **Beruf / Karriere:** Zufriedenheit und Erfolg im Beruf
- **Gesundheit / Wellness:** Physische und psychische Gesundheit
- **Finanzen:** Finanzielle Sicherheit und Wohlstand
- **Beziehungen:** Qualität der Beziehungen zu Familie, Freunden und Partnern
- **Persönliche Entwicklung:** Lern- und Wachstumsprozesse
- **Freizeit / Hobbys:** Zeit für Erholung und Freizeitaktivitäten
- **Spiritualität:** Spirituelle Bedürfnisse und Werte
- **Umgebung / Wohnen:** Eigener Lebensraum und Umwelt

## 2. Selbsteinschätzung

Der Klient bewertet jeden dieser Bereiche auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für eine geringe Zufriedenheit und 10 für eine hohe Zufriedenheit steht. Dies passiert visuell auf dem Lebensrad, indem der Klient den Bereich entsprechend markiert.

## 3. Analyse

Im Anschluss findet eine erste Analyse statt, welche Bereiche besonders stark oder schwach sind und wie sich das Ungleichgewicht auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirkt. (z.B. "Wie fühlst du dich, wenn du dir dein Lebensrad anschaust?", "Gibt es etwas, das dich überrascht?", "Welchen Bereich würdest du gerne als erstes verändern?", "Welchen Einfluss hätte das auf die anderen Segmente und deine Lebenszufriedenheit?")

## 4. Zielsetzung

Der nächste Schritt besteht darin, konkrete Ziele für einzelne Bereiche zu definieren, die dem Klienten wichtig sind: (z.B. "Hast du eine Idee, wie du diesen Bereich verbessern könntest?", "Was braucht es, um die Bewertung um einen Punkt anzuheben?", "Welcher Wert auf der Zufriedenheitsskala ist dein Ziel für diesen Bereich?")

## 5. Handlungsplanung

Basierend auf den definierten Zielen wird ein konkreter Aktionsplan erarbeitet, der Schritte und Maßnahmen beinhaltet, um diese zu erreichen. Vorhandene und benötigte Ressourcen, die hierfür nötig sind, werden identifiziert. (z.B. "In welcher Situation hast du es schon einmal geschafft, diesen Bereich für dich zu verbessern?", "Gibt es jemanden, der dich dabei unterstützen könnte?", "Was brauchst du für den ersten Schritt?")

## 6. Monitoring und Anpassung

Regelmäßige Check-ins oder Follow-up-Sitzungen können helfen um den Fortschritt zu überprüfen und gegebenenfalls Anpassungen am Aktionsplan vorzunehmen.

Das Lebensrad bietet eine klare visuelle Darstellung der Lebensbereiche und ihrer Balance. Dies kann helfen ein besseres Verständnis für die eigene Situation zu entwickeln. Es fördert eine ganzheitliche Betrachtung des Lebens und ermöglicht es, alle relevanten Lebensbereiche in den Coaching-Prozess einzubeziehen und so konkrete Ziele zu setzen. Das Lebensrad fördert die Selbstreflexion und ermöglicht es dem Klienten, sich bewusst mit den eigenen Werten, Prioritäten und Herausforderungen auseinanderzusetzen.

## 5.2 Der Ressourcenvolle Ort

Eine beliebte und wirkungsvolle Methode im systemischen Coaching ist die Übung "Ressourcenvoller Ort". Sie wird eingesetzt, um Klienten dabei zu helfen, ihre inneren Ressourcen zu aktivieren, ihre Emotionen zu regulieren und ihre Resilienz zu stärken.

### 1. Einleitung und Vorbereitung

Zusammen mit dem Klienten wird geklärt, welches Ziel oder welche spezifische Herausforderung durch diese Übung adressiert werden soll. Dies kann das Erreichen eines Zustands der Ruhe oder Entspannung sein, oder aber auch die Aktivierung von positiven Ressourcen, die z.B. in einer herausfordernden Situation gebraucht werden.

### 2. Visualisierung des Ressourcenvollen Ortes

Der Klient wird gebeten an einen Ort oder eine Situation zu denken, in der er sich besonders wohl, sicher und entspannt fühlt. Das kann ein realer oder ein imaginärer Ort sein, eine bereits erlebte Situation oder eine Imagination. Oftmals fällt es den Klienten leichter sich eine Situation vorzustellen, wenn die Augen dabei geschlossen werden. Wenn der Klient eine für sich passende Situation gefunden hat, wird er anhand von Fragen entlang des VAKOG-Modells tiefer in die Situation hineingeführt

- **Visuell:** Was siehst du? Welche Farben erkennst du? Nimmst du noch etwas wahr wenn du dich umschaust?
- **Auditiv:** Was hörst du? Was sagst du zu dir? Nimmst du Geräusche wahr?
- **Kinästhetisch:** Wie fühlt sich das an (im Innen und im Aussen)? Wo spürst du das?
- **Olfaktorisch:** Was riechst du? Wie riecht das? Nimmst du einen Geruch wahr?
- **Gustatorisch:** Schmeckst du etwas? Was ist das für ein Geschmack?

Der Klient wird aufgefordert anhand dieser Fragen den Ort / die Situation möglichst detailliert zu beschreiben. Wie sieht er aus? Welche Farben, Formen und Texturen sind präsent? Welche Geräusche, Gerüche oder Temperaturen sind wahrnehmbar? Mit jedem Sinneseindruck wird das Bild stärker im Inneren verankert und die positiven Körperreaktionen werden intensiver.

### 3. Erforschung der Ressourcen und Verankerung

Der Klient wird ermutigt, die positiven Gefühle und die innere Ruhe, die dieser Ort ihm vermittelt, bewusst zu erleben, zu benennen und zu verankern. Welche Stärken oder Fähigkeiten kommen an diesem Ort besonders zur Geltung? Oft ist es hilfreich für den Klienten, wenn er eine körperliche Verankerung (wie ein spezielles Handzeichen oder eine

bestimmte Berührung) setzt, um die positiven Gefühle und Ressourcen auch außerhalb der Übung leichter abrufen zu können.

#### 4. Übertragung der Ressourcen

Wenn der Klient sich mit positiver Energie und kraftvollen Ressourcen "aufgeladen" hat, wird er sanft angeleitet, den ressourcenvollen Ort langsam zu verlassen und wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Im Anschluss an die Übung wird der Klient gefragt, wie er die Ressourcen, die er an diesem Ort gesammelt hat, in seinen Alltag integrieren kann und welche konkreten Schritte er unternehmen kann, um diese Ressourcen in stressigen oder herausfordernden Situationen zu nutzen? Der Klient wird ermutigt, regelmäßig auf den Ressourcenvollen Ort zurückzugreifen, um sich in schwierigen Zeiten zu stärken.

Die Übung „Ressourcenvoller Ort“ zielt darauf ab, dem Klienten einen sicheren und unterstützenden mentalen Raum zu bieten, der ihm hilft, sich zu entspannen, seine inneren Ressourcen zu aktivieren und positive Gefühle zu stärken. Sie kann besonders hilfreich sein, um die Resilienz zu fördern und Stress besser bewältigen zu können.

### 5.3 Das Innere Team

Die Methode des Inneren Teams kann sehr hilfreich sein, um die verschiedenen inneren Stimmen oder Anteile des Klienten kennenzulernen. Durch die unterschiedlichen Wünsche, Bedürfnisse, Überzeugungen und Emotionen, die jeder in sich trägt, können innere Spannungen/ Konflikte entstehen. Ziel der Methode ist es, diese Stimmen bewusst wahrzunehmen, Ambi- und Multivalenzen zu erkennen, sie zu wertschätzen und eine innere Harmonie zu schaffen.

Im ersten Schritt werden die verschiedenen inneren Stimmen des Klienten identifiziert und benannt. Eine Visualisierung der einzelnen Stimmen bringt zusätzliche Klarheit und dient einem besseren Überblick aller "Teammitglieder".

Beispiele:

- **Der Perfektionist** möchte alles perfekt erledigen
- **Der eigene Kritiker** bewertet alles streng und fordert ständige Verbesserung
- **Der Erschöpfte** sehnt sich nach Ruhe und Entspannung

Nachdem die verschiedenen Stimmen identifiziert wurden, moderiert der Coach einen Dialog zwischen diesen Anteilen. Dies hilft dem Klienten, die inneren Dynamiken zu verstehen, die hinter seinem Verhalten und seinen Entscheidungen stehen. Der Klient wird dazu angeleitet, die Motivationen, Bedürfnisse, Ängste und Wünsche jeder inneren Stimme genauer zu erforschen

Beispiele:

- Warum drängt der Perfektionist mich so sehr?
- Was möchte mein innerer Kritiker für mich erreichen?
- Was braucht er um sich zu entspannen?

Durch den inneren Dialog können die verschiedenen Bedürfnisse und Ziele der Stimmen ausgehandelt werden. Zum Beispiel kann der Perfektionist lernen, dass Pausen und Selbstfürsorge notwendig sind, um langfristig leistungsfähig zu bleiben. Der Kritiker kann erkennen, dass Fehler zum Lernprozess gehören.

Ziel ist es, die verschiedenen Stimmen so zu organisieren, dass sie miteinander kooperieren, anstatt im Konflikt zu stehen. Manchmal ist eine imaginäre Steuerungseinheit sinnvoll, die dem Klienten hilft, die unterschiedlichen Bedürfnisse und Wünsche der einzelnen Stimmen in Balance zu bringen. Beispielsweise könnte die erschöpfte Stimme durch einen imaginären Lautstärke-Regler mehr Gehör bekommen und auf diese Weise unterstützt werden, sich nicht durch dominante innere Anteile wie den Perfektionisten oder den Kritiker unterdrücken zu lassen.

Die bewusste Wahrnehmung der verschiedenen Stimmen, kann den Betroffenen helfen, Warnsignale für zukünftige Burnout-Phasen frühzeitig zu erkennen.

## 6. Fazit

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten im Rahmen eines Burnout Syndroms Hilfe durch Systemisches Coaching zu erhalten. In den unterschiedlichen Phasen eines Burnouts können verschiedene Interventionen zum Einsatz kommen. Auch können bestimmte Interventionen je nach Ursache des Burnouts mehr oder weniger förderlich sein. So kann es für manche Betroffenen besonders hilfreich sein, ihr eigenes "Inneres Team" kennenzulernen und miteinander in den Dialog zu bringen, während es für andere besonders stärkend ist, Entspannungstechniken zu erlernen, die ihnen in herausfordernden Situationen eine Stütze sind. Das Herausarbeiten der eigenen Werte und Denkmuster sowie die Identifikation von persönlichen Glaubenssätzen kann sehr hilfreich sein, um langfristig einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu etablieren. Neben der "Inneren Arbeit" ist es sinnvoll auch im "Außen", also in den jeweiligen Systemen, nach einer für sich passenden, wesensgemäßen Veränderung zu streben.

## 7. Quellenverzeichnis

### Internet

Dr. Gunther Schmidt über "Menschen erschöpft. Organisation erschöpft. Führung, was nun?" [13.09.2024]

<https://www.youtube.com/watch?v=Zbane7sxks8>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Stress> [14.09.2024]

<https://coachinglovers.com/stressmanagement/#eustress-und-distress> [07.09.2024]

<https://dg-pg.de/information/stressbewaeltigung-und-entspannung/stressbewaeltigung-im-alltag-%c2%a720/> [06.09.2024]

<https://frau-ke-niehues.net/burnout.html> [06.09.2024]

<https://frau-ke-niehues.net/files/img/methodenschatz/pdf/HypnoSalon/HypnoSalon-2022-Handout-Vortrag-Pigorsch.pdf> [27.09.2024]

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/burnout-so-merken-sie-ob-sie-betroffen-sind/> [07.09.2024]

<https://www.heiligenfeld.de/blog/die-burnout-phasen> [07.09.2024]

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/arten-von-stress-eustress-und-distress/#:~:text=Eustress%20ist%20%E2%80%9Epositiver%20Stress%E2%80%9C.,Distress%20ist%20%E2%80%9Enegativer%20Stress%E2%80%9C> [09.09.2024]

<https://coachingakademie-berlin.de/service/wissen/coaching-glossar/> [07.09.2024]

<https://www.schoen-klinik.de/burnout#:~:text=Nach%20der%20am%20weitesten%20verbreiteten,erh%C3%B6hte%20Reizbarkeit%20und%20zwischenmenschliche%20Distanzierung> [07.09.2024]

[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-85126-1\\_1](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-85126-1_1) [12.09.2024]

<https://mirriampriess.de/wp-content/uploads/2020/05/burnout-leistungsdruck-und-leere.pdf> [12.09.2024]

<https://anti-stress-team.de/blog/stress/burnout-phasen/> [29.09.2024]

### Literatur

Dr. med. Prieß, Mirriam: Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen – und wie wir zu uns selbst zurückfinden. Südwest Verlag 2013

Purps-Pardigol, Sebastian: Leben mit Hirn: Wie Sie Ihre Potenziale entfalten, egal was um Sie herum geschieht. Campus Verlag, 2021