

# Workbook zum Buch

Mit ABSICHT aus dem Burnout –  
Aus der Burnoutfalle aussteigen mit der  
A.B.S.I.C.H.T.-Methode



BY CLAUDIA BAUER

WAS MÖCHTEST DU ERREICHEN?

# Definiere dein Ziel mit diesem Buch

Mein größtes Problem, bei dem mir das Buch „Burnoutfrei mit ABSICHT“ helfen könnte:

Das möchte ich mit diesem Buch erreichen:

Aus diesem Grund möchte ich mein Ziel erreichen:

Warum?

Mein wahrer Grund (Trau dich – es liest niemand mit):

Wirklich? Mein ultimativer Grund, warum ich dieses Ziel erreichen möchte:

So wäre mein Leben, wenn ich mein Ziel erreicht hätte:

So würde ich mich fühlen, wenn ich mein Ziel erreicht hätte:

Daran würde ich nach dem Lesen als erstes merken, dass ich meinem Ziel einen Schritt nähergekommen bin:

# Das passiert bei einer akuten Stressreaktion

## KÖRPERLICHE AUSWIRKUNGEN

- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns.**  
Gleichzeitig wird der Zugang zu Gedächtnisinhalten blockiert.
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund**
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung**
- Schwitzen**
- Erhöhte Muskelspannung, bessere Reflexe**
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)**  
Zuckerreserven aus der Leber werden beispw. vermehrt in das Blut abgegeben
- Hemmung der Verdauungstätigkeit / der Energiespeicherung**
- Verminderte Durchblutung der Genitalien, Libidohemmung**
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz.\***
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz.\*\***
- Andere:**

## VERHALTENS-AUSWIRKUNGEN

- Hastiges und ungeduldiges Verhalten,** z.B. das Essen schnell herunterschlingen, Pausen abkürzen, schnell und abgehackt sprechen, andere unterbrechen
- Betäubungsverhalten,** z.B. mehr und unkontrolliert Rauchen, Essen oder Alkohol oder Kaffee trinken, Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputschmedikamente nehmen
- Unkoordiniertes Arbeitsverhalten,** z.B. mehrere Dinge gleichzeitig tun, sich in die Arbeit stürzen, mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung, Dinge verlegen, verlieren/vergessen
- Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen,** z.B. aggressives, gereiztes Verhalten gegenüber anderen, häufige Meinungsverschiedenheiten um Kleinigkeiten, anderen Vorwürfe machen, schnelles „aus der Haut fahren“
- Andere:**

## KOGNITIV-EMOTIONALE AUSWIRKUNGEN

- Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität, des Gehetztseins**
- Gefühle der Unzufriedenheit und des Ärgers**
- Angst, z.B. zu versagen, sich zu blamieren**
- Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit**
- Selbstvorwürfe**
- Kreisende „grüblerische“ Gedanken**
- Leere im Kopf (Black out)**
- Denkblockaden, Konzentrationsmangel**
- „Tunnelblick“**
- Andere:**

*\*Die schmerzhemmende Wirkung hält nur kurze Zeit an. Bei längeren Stressepisoden kommt es zu einer verminderten Schmerztoleranz, d.h. einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit.*

*\*\*Bereits nach 30 - 60 Minuten wird diese wieder gedrosselt, um überschießende Immunreaktionen in Form von allergischen Reaktionen zu verhindern. Das Immunsystem ist geschwächt, Krankheiten haben es nun leichter.*

## ZUR ÜBERPRÜFUNG: MÖGLICHE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS. WELCHE KENNST DU?

» Störungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen » Depressionen » Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck » Atemstörungen » Muskelverspannungen, Kopf-Rückenschmerzen » Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung, Gefäßverengungen, Infarkt » Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko » Magen-Darmbeschwerden » Potenzstörungen, Zyklusstörungen » Schlafstörungen » verminderte Schmerztoleranz » Fehlregulationen der Immunkompetenz: häufige Infekte, Auto-Immunerkrankungen » u.v.m.

[Inspiriert aus „Stressbewältigung“, Kaluza]

# Burnout: Krankheit oder Lösung?

Den Burnout als unbewussten Lösungsversuch zu verstehen, kann dir dabei helfen, eine gesündere Lösung zu finden.

**Meine 3 wichtigsten Burnout-Vorteile:**

**Wie kann ich das Ergebnis, das ich durch einen Burnout erreiche, auf anderem, gesünderem Weg ebenfalls erreichen?**  
(Brainstorming: Sammle alles, was dir einfällt)

## BEISPIELE:

» Früher um Hilfe fragen » Bedürfnisse klarer kommunizieren » Einen Beruf aufgeben, der mich nicht mehr erfüllt. » Eine Partnerschaft aufgeben, die mich zu viel Kraft kostet. » Meinen Alltag neu gestalten; besseres Zeitmanagement lernen; Aufgaben an andere delegieren lernen; mehr Urlaub einplanen » Radikale Prioritäten setzen und Perfektionismus aufgeben » Realistische Ziele setzen; übersteigerte Ansprüche runterfahren » Klarheit darüber verschaffen, was ich wirklich vom Leben möchte – und in kleinen Schritten Veränderung angehen » u.v.m.

# Bedürfnishierarchie nach Maslow

	AUSREICHEND ERFÜLLT*	IST MIR WICHTIG
<b>Transzendenz</b> Eine das individuelle Selbst überschreitende Dimension, z.B. „das Göttliche“, Spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Selbstverwirklichung</b> z.B. Talente, Potenziale und Kreativität entfalten, sich weiterentwickeln, dem Leben einen Sinn geben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ästhetische Bedürfnisse</b> z.B. Ordnung, Sauberkeit und Schönheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kognitive Bedürfnisse</b> z.B. Bedürfnis nach Wissen, Verstehen, nach Neuem & Fortschritt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Individualbedürfnisse</b> z.B. Vertrauen, Wertschätzung, mentale/körperliche Stärke, Selbstbestätigung, Erfolg, Freiheit, Unabhängigkeit, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Soziale Bedürfnisse</b> z.B. Familie, Freundschaft, Zugehörigkeitsgefühl, gegenseitige Unterstützung, Zuneigung, Liebe, sexuelle Intimität, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sicherheitsbedürfnisse</b> z.B. körperliche und seelische Sicherheit, materielle Grundsicherung, Arbeit, Wohnung, Familie, Gesundheit, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Physiologische Bedürfnisse</b> z.B. Atmung, Wasser, Nahrung, Schlaf, Fortpflanzung, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*\*fühlt sich erfüllt an bzw. kann ich mir erfüllen*

# Emotionale/ Psychische Bedürfnisse

Verbunden sein • **Bindung** • Dazugehören • verstanden werden • Gemeinschaft • Einbezogen sein • eigenen Platz in einer Gemeinschaft haben • Wertschätzung • Anerkennung • Bewunderung • Dankbarkeit • Bestätigung • Respekt • Austausch • Verständigung • Kommunikation • Wahrgenommen werden • Intimität • Beitragen • **Sinnhaftigkeit** • Kreativität • Geben • Selbstbestimmt sein (Autonomie) • Entwicklung • Anregung/Inspiration • Entfaltung • Lernen/Wissen • Wachstum • Wirksam sein • Effektivität • Kompetenz • Erfolg • **Selbstwerterhöhung/ Selbstwertschutz** • Abwechslung • Vielfalt • Abenteuer • Unterhaltung • **Lustgewinn/Unlustvermeidung** • Entspannt sein • Schönheit • Ästhetik • Harmonie • Ordnung • Leichtigkeit • Spiel • Spaß • Freude • Humor • Bequemlichkeit • Balance • Gleichwertigkeit • Ausgewogenheit • Ausgeglichenheit • Sicherheit • **Orientierung/Kontrolle** • Gerechtigkeit • Unterstützung • Fürsorge • Rückhalt • Zusammenarbeit • Ermutigung

# Werteliste

Abenteuer • Achtsamkeit • Achtung • Aktivität • Akzeptanz • Andersartigkeit • Anerkennung • Anmut • Ansehen • Ästhetik • Aufgeschlossenheit • Aufmerksamkeit • Aufregung • Ausdauer • Ausgeglichenheit • Austausch • Authentizität • Balance • Begeisterung • Beharrlichkeit • Bescheidenheit • Besonnenheit • Beständigkeit • Beweglichkeit • Bewusstheit • Charisma • Dankbarkeit • Demut • Disziplin • Effizienz • Ehrlichkeit • Einflussnahme • Einzigartigkeit • Eleganz • Empathie • Engagement • Entscheidungsfreude • Entwicklung • Erfolg • Ernsthaftigkeit • Fairness • Feiern • Fleiß • Flexibilität • Freiheit • Freude • Freundlichkeit • Freundschaft • Frieden • Fröhlichkeit • Frohsinn • Fülle • Fürsorglichkeit • Geborgenheit • Geduld • Gelassenheit • Gemeinschaft • Gemütlichkeit • Genialität • Genuss • Gerechtigkeit • Gesundheit • Glaubwürdigkeit • Gleichberechtigung • Gleichmut • Glück • Großzügigkeit • Güte • Harmonie • Häuslichkeit • Heimat • Herausforderung • Herzlichkeit • Hilfsbereitschaft • Hingabe • Hoffnung • Höflichkeit • Humor • Innovation • Inspiration • Integration • Integrität • Intelligenz • Intuition • Klarheit • Klugheit • Kommunikation • Kompetenz • Konsequenz • Kontrolle • Kraft • Kreativität • Kultur • Lebensfreude • Leichtigkeit • Leidenschaft • Leistung • Liebe • Loyalität • Lust • Macht • Menschlichkeit • Mitgefühl • Mut • Nachhaltigkeit • Natur • Natürlichkeit • Neugierde • Neutralität • Offenheit • Optimismus • Ordnung • Perfektion • Pflichtgefühl • Phantasie • Pragmatismus • Präzision • Professionalität • Pünktlichkeit • Realismus • Reichtum • Respekt • Rücksicht • Ruhe • Ruhm • Sauberkeit • Schönheit • Schutz • Selbstbestimmung • Sicherheit • Sinn • Sinnlichkeit • Sorgfalt • Sozial sein • Sparsamkeit • Spaß • Spielen • Spiritualität • Sportlichkeit • Stabilität • Sympathie • Tapferkeit • Teamgeist • Tiefe • Toleranz • Tradition • Träumen • Treue • Unabhängigkeit • Veränderung • Verantwortung • Verbindlichkeit • Verbundenheit • Verlässlichkeit • Vernetzung • Vertrauen • Vitalität • Wachsamkeit • Wandel • Wärme • Weisheit • Weltbürger sein • Wertschätzung • Willenskraft • Wissen • Wohlstand • Würde • Zärtlichkeit • Zielstrebigkeit • Zugehörigkeit • Zuneigung • Zuverlässigkeit

**Meine Top-10-Werte:**

**Meine Top-3-Werte:**

# Innerer Beobachter

Gedanken, Verhalten und Gefühle achtsam wahrnehmen. Zum Beispiel so:

**Welche Situationen lösen Stress aus?**

**Welche Menschen lösen Stress aus?**

**Welcher Gedanke könnte Stress ausgelöst haben?**

**Was denkst du den ganzen Tag über dich und das Leben?**

**Wie fühlst du dich bei bestimmten Gedanken?**

**Wie verhältst du dich, wenn du in Stress gerätst?**



# Innerer Beobachter

**Bedürfnisse achtsam wahrnehmen**, z.B. » wann du ein Erholungsbedürfnis übergehst und einfach weiterarbeitest  
» wann du das Bedürfnis nach Schlaf zurückgestellt hast » wann du ein bestimmtes Bedürfnis bei dir wahrnimmst, das du hinten anstellen möchtest, weil du gerade keine Zeit dafür hast » wann du innerlich unruhig bist -> prüfe, ob es sich um ein übergangenes Bedürfnis handeln könnte, indem du dich fragst „Was brauche ich jetzt eigentlich?“  
» wann du „Nein“ denkst, aber „Ja“ sagst » wann sich ein Bedürfnis meldet – welches könnte es sein? » wann du spürst „Ich wünsche mir jetzt Kontrolle“ (oder eins der anderen Bedürfnisse) » wann du das Gefühl hast „dafür fehlt mir die Kompetenz“ » wann du wahrnimmst „Ich fühle mich nicht handlungsfähig/selbstwirksam“ „Gerade findet Opfer-denken statt“

Welche Bedürfnisse konntest du im Laufe des Tages wahrnehmen?

Welche unerfüllten Bedürfnisse konntest du im Laufe des Tages wahrnehmen?

# Mitgefühl „Wie ich“

Eine Übung, die dich ins Mitgefühl bringen kann, ist ganz einfach: Wann immer du jemandem begegnest, der etwas tut, das dir gar nicht gefällt (oder das du ablehnst), denke „**Wie ich**“. Und dann erinnere dich an eine Situation in deinem Leben, in der du dich ähnlich oder genauso verhalten hast: » Er ist unehrlich zu mir gewesen! Wie ich – Ich war auch schonmal unehrlich zu jemandem und hatte meine guten Gründe dafür. » Sie ist unfreundlich zu mir. Wie ich – Ich war auch schonmal unfreundlich zu jemandem, als ich einen schlechten Tag hatte. » Er muss immer recht haben. Wie ich – Ich habe auch sehr gerne recht.

**Beschreibe etwas, das dich an jemand anderem ärgert:**

**Beschreibe, wann du selbst dieses „ärgerliche Verhalten“ schon mal gezeigt hast.**

**Vergib euch beiden!**

# Die innere Familie

Welche „Typen“ gibt es in deiner Familie? z.B. „die Kämpferin“, „den Jammerlappen“, „das schwarze Schaf“, „die Rampensau“ oder andere.

Beschreibe jeweils die Person und den dazugehörigen „Typus“, z.B. „Macherin“:

Beschreibe eine herausfordernde Situation:

Situation:

Überlege dir, wie eine der oben genannten Personen, gut in dieser Situation klarkommen würde:

Was würde (Person XY) tun/denken?

Wer in meiner Familie würde das viel gelassener sehen als ich?

Welchen Gedanken müsste ich denken, um es genauso gelassen zu sehen wie (Person XY)?

# Wer fährt den Bus?

So könnte dein Bus aussehen: Eine(r) sitzt vorne am Steuer – alle anderen Rollen, Gefühle, Anteile ... sitzen demnach hinten. Muss die Traurigkeit bei dir z.B. immer hinten sitzen oder darf die auch mal nach vorne? Sitzen Liebe und Mitgefühl auf den hinteren Reihen und fährt mal wieder der Ärger deinen Bus?

Hier kommt noch ein bisschen Inspiration:

DIE BESONNENE, DER ERWACHSENE, DIE MORALISCHE, DER PERFEKTIONIST, DAS BELEIDIGTE KIND, DAS VERSPIELTE KIND, HERR KONTOLETTI, DIE GELANGWEILTE, DIE ABENTEUERLUSTIGE, DER ANGRIFFSLUSTIGE, DIE EILIGE, DIE RAMPENSAU, DIE UNSICHTBARE, DER ANGSTHASE, DAS EGO, DER ANGEBER, DIE WÜTENDE, DER UNSICHERE, DIE AUSGEGLICHENE, DER AUSGLEICHENDE, DIE BELIEBTE, DIE SCHULDIGE, DER CLOWN, DIE STARKE, DER HARTE KNOCHEN, DER FUNKTIONIERER, DIE AUSGELAUGTE, DER ABGENERVTE, DIE FREUDE, DAS MITLEID, DIE TRAUER, DER GEFÜHLLOSE, DER NEUGIERIGE, DIE BESSERWISSERIN, DIE ÜBERLEGENE, DER ARROGANTE, DIE UNTERLEGENE, DIE GROSSE, DER KLEINE, DIE SCHWESTER, DIE MUTTER, DER VATER, DER ONKEL, DIE TANTE, FREIHEITSLIEBE, FREIHEIT, DIE ERLEICHTERUNG, EMPATHIE, SELBSTMITGEFÜHL, DIE GELIEBTE,



DER GELIEBTE, DER FREUND, DIE FREUNDIN, DAS SCHLECHTE GEWISSEN, DER HELFER, DIE HASTIGE, SCHÜCHTERNHEIT, DIE SINNLOSIGKEIT, DIE SINNHAFTHKEIT, DIE MÜDIGKEIT, DER ZICKIGE, DER ROBOTER, DIE KREATIVITÄT, DAS DURCHHALTEVERMÖGEN, DER KOPF, DAS HERZ, DER BURNOUT, DIE NIEDERGESCHLAGENHEIT, DIE BRAVE, DER ORDENTLICHE, DIE LIEBE, DIE WERTSCHÄTZUNG, DER HASS, DIE VERACHTUNG, DIE ZUNEIGUNG, DER WIDERWILLE, DIE ABSCHEU, DER ÄRGER, DER ZORN, DIE WUT, DER NEID, DAS GLÜCK, DIE TRAUER, DER SCHMERZ, DAS SELBSTMITLEID, DIE ABLEHNUNG, DIE FURCHT, DIE ZUVERSICHT, DAS VERTRAUEN, DAS SELBSTVERTRAUEN, DIE VERZWEIFLUNG, DIE HILFLOSIGKEIT, DIE UNTERWÜRFIGKEIT, DAS SELBSTWERTGEFÜHL, DAS SCHULDGEFÜHL, DIE GEWISSENSBISSE, DIE LUST, DIE SAUBERKEIT, DIE ZUFRIEDENHEIT, DIE LANGWEILE, DIE WUT, DIE ANGST, DIE PANIK, DIE ZUGEHÖRIGKEIT, SCHULDGEFÜHLE, ENTTÄUSCHUNG, EKEL, PEINLICHKEIT, MITGEFÜHL, AUFGEREGTHEIT, DIE FRUSTRATION, DIE DANKBARKEIT, DIE GEWISSENSBISSE, DAS GLÜCK, DER NEID, DIE VERURTEILUNG, DIE EINSAMKEIT, DIE LIEBE, DIE SCHAM, DIE VERLETZLICHKEIT, ...

# Glaubenssätze abschwächen

Erinnerst du dich noch an die stressverstärkenden Glaubenssätze, die in Richtung Burnout führen können?

» Halte durch! » Behalte die Kontrolle! » Sei unabhängig! » Sei beliebt! » Sei perfekt! » Beeil dich!

Mach dich selbst auf die Suche nach einer neutraleren Version deines Glaubenssatzes, den du in Zukunft stattdessen häufiger denken möchtest. Beispielsweise so:

**Schritt 1: Formuliere deinen stressverstärkenden Glaubenssatz:**

Dein Glaubenssatz muss nicht zwingend „Halte durch!“ heißen. Vielleicht heißt er bei dir „Aufgeben ist keine Option“. Formuliere den Satz in eigenen Worten:

**Schritt 2: Neutralisiere deinen Glaubenssatz:**

Wie würde der Satz lauten, wenn er nicht IMMER Anwendung finden müsste. Statt „Halte durch!“ könnte er lauten „Ich muss nicht immer durchhalten.“ Schreib den Satz hier auf:

**Schritt 3: Formuliere den gleichen Satz jetzt positiv (ohne „nicht“),** beispielsweise „Ich darf aufhören, wenn es zu anstrengend wird.“ Finde deine eigenen Worte:

Wann immer du eine Situation wahrnimmst, in der dein alter, stressverstärkender Glaubenssatz zum Vorschein kommt, versuche deinen neuen, neutraleren Gedanken zu denken und beobachte genau, ob sich etwas verändert. Wenn nicht, dann hast du deinen richtigen Satz noch nicht gefunden. Überlege dir einen neuen und probiere ihn aus.

Du erinnerst dich noch an die dysfunktionalen Denkmuster?

» Ich bin nicht okay » Du bist nicht okay » Die Welt ist nicht okay » Die Zukunft wird nicht okay sein. Arbeite nach dem gleichen Prinzip, um dysfunktionale Denkmuster abzuschwächen.



Mehr Fragen/Ideen, um mit Glaubenssätzen zu arbeiten, findest du in der separaten Datei zum Glaubenssätze-Check

# Befrage den Gedanken, bis er aufgibt

Mit diesen Fragen kannst du Denkmuster, Glaubenssätze und generell stressverstärkende Denkweisen abschwächen und zu mehr innerer Gelassenheit kommen:

Ist das wahr?

Kannst du mit 100%iger Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Wie fühlst du dich mit diesem stressverstärkenden Gedanken?

Wie würdest du dich ohne den Gedanken fühlen?

Welcher deiner inneren Anteile würde etwas anderes darüber denken (etwas Neutrales oder sogar Positives)?  
z.B.: Die Mutige in mir würde denken: ...

Welche Ausnahmen gibt es?  
z.B.: Was an dir ist okay?

Wie würde ein neutralerer Satz lauten?

Wie würde ein positiverer Satz lauten?

Von 0 (gar nicht wahr) bis 10 (100% wahr): Wie wahr ist der ursprüngliche, negative Gedanke jetzt noch?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# Meine Ressourcenliste

Um dir deiner Ressourcen bewusst zu werden, kannst du dir eine Liste erstellen, die du im Laufe der Zeit immer weiter vervollständigst.

**Meine Stärken:**

**Meine Fähigkeiten:**

**Meine Werte:**

**Hilfreiche Eigenschaften:**

**Mein positives Lebensmotto:**

**Meine hilfreichen Gedanken:**

**Mein Netzwerk (wichtige Menschen):**

**Hilfreiche Dinge, die ich besitze:**

# Ressourcen zur Problemlösung

Nicht immer lässt sich eine Situation verändern. Aber häufig eben schon. Ein starker innerer Erwachsener bemerkt, wann er handlungsfähig ist, und versucht, das Problem zu lösen. Die wichtigste Zutat, um Probleme zu lösen: die eigenen Ressourcen. Manchmal vergisst man mitten in der problematischen Situation, was man eigentlich alles zur Verfügung hat, um da wieder herauszukommen. Du kannst dir jederzeit deine Ressourcenliste zu Hilfe nehmen. Und dann überlege dir:

**Was genau ist mein Problem:**

**Welche meiner Ressourcen kann/können mir dabei helfen, mein Problem zu lösen:**

**Wie?**



# Bedürfniskonflikte bearbeiten

In der Einleitung des Buchs „Burnoutfrei mit ABSICHT“ hast du erfahren, dass manche Bedürfnisse sich widersprechen, wie beispielsweise das Bedürfnis nach Autonomie und das Bedürfnis nach Bindung (Abhängigkeit). Oder das Bedürfnis nach Sicherheit versus dem Bedürfnis nach Abenteuer. Du kannst auch einen Konflikt zwischen dem Bedürfnis nach körperlicher Gesundheit (z.B. durch Bewegung in der Natur) und dem Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit und Karriere (im Bürojob) erleben, weil du beides scheinbar nicht vereinen kannst. Das kann Stress erzeugen. Dein starker innerer Erwachsener weiß: Es gibt nicht nur Entweder/Oder (Schwarz/Weiß-Denken), sondern auch Zwischenstufen, in denen etwas von beidem möglich wird. Wenn du einen solchen Konflikt bei dir wahrnimmst, kannst du mit dem Werkzeug der Skala arbeiten.

**So geht's: Schreibe auf jede Seite einen der beiden Pole, die sich gegenüberstehen.**

**Schritt 1:** Ordne dich dann zuerst einmal dort ein, wo du gerade stehst. Setze ein Kreuz an die Stelle.



**Schritt 2:** Setze nun ein Kreuz dahin, wo du lieber stehen möchtest. (Es ist eine Momentaufnahme, die sich jederzeit wieder ändern lässt).

**Beschreibe dein Leben auf der gewünschten Position:**

**Welches Verhalten würde dich ein bisschen mehr in die gewünschte Richtung bringen? (Was müsstest du tun?)**

**Welcher Gedanke würde dich ein bisschen mehr in die gewünschte Richtung bringen? (Was müsstest du denken?)**

**Wer oder was kann dir dabei helfen, in die gewünschte Richtung zu kommen? (Ressourcenaktivierung)**

# Gewaltfreie Kommunikation

Hiermit kannst du dich auf ein Klärungsgespräch vorbereiten.

So ist der Ablauf der gewaltfreien Kommunikation des Absenders, der gerne ein unerfülltes Bedürfnis durchsetzen möchte:

<b>1) Beobachtung/Wahrnehmung:</b> Beschreibe wertfrei und faktisch, was du wahrgenommen hast:	
<b>2) Gefühl:</b> Beschreibe das Gefühl, das bei dir ausgelöst wurde, damit der andere dich verstehen kann.	
<b>3) Bedürfnis:</b> Beschreibe das Bedürfnis, das du hast	
<b>4) Bitte:</b> Formuliere deine Bitte an den ande- ren.	

# Mein Netzwerk

Mach an dieser Stelle eine Bestandsaufnahme deines Netzwerks. Zum Beispiel so:

<p><b>Personen, die ich mag</b> Bei diesen Personen fühle ich mich wohl</p>	<p>Name:</p>
<p><b>Bei dieser/n Person/en muss ich mich nicht verstellen</b> Hier fühle ich mich akzeptiert, wie ich bin</p>	<p>Name:</p>
<p><b>Mit dieser Person hätte ich gerne mehr Kontakt</b> Jemand, der mir sympathisch ist oder den ich schon länger nicht mehr gesehen habe</p>	<p>Name:</p>
<p><b>Soziale Aktivitäten, die ich in mein Leben einbauen möchte</b> Mit wem möchte ich häufiger etwas unternehmen?</p>	<p>Aktivität:</p> <p>Name:</p>
<p><b>Spezialisten für bestimmte Themen</b> <b>Wer kann was? Wer kann mir wobei helfen?</b> z.B. Freund*in, Kolleg*in, Schwester, Bruder, Therapeut*in, ...</p>	<p>Name:</p> <p>Fähigkeiten:</p>
<p><b>Zu welcher Menschengruppe möchte ich mich zugehörig fühlen:</b> z.B. Yogis, Veganer*innen, Motorradfahrer*innen, Wandersleute, Abenteuer*innen, Frankfurter*innen, Architekt*innen ...</p>	<p>Gruppe:</p> <p>Thema/Aktivitäten:</p>
<p><b>Soziale Kontakte ausbauen und intensivieren</b></p>	<p>Meine Ideen:</p>

# Bucketlist

Erlebnisse kannst du auch in Form einer „Bucketlist“ planen (Bucket = Eimer) – was gehört unbedingt in den „Eimer“ an großartigen Erfahrungen, die du in diesem Leben gerne einmal erlebt haben möchtest? Schreibe deine Top 10 auf und plane mindestens eins der Erlebnisse fest in deinem Kalender ein. Erledige sofort den ersten kleinen Schritt zur Durchführung.

1

6

2

7

3

8

4

9

5

10

## SINNHAFTHIGKEIT

# Leidvollen Erfahrungen einen Sinn geben

Sammlle drei wichtige, schmerzhaftle Erfahrungen deines Lebens. (Es reicht auch eine einzige Erfahrung, die dich noch immer beschäftigt.).

**Die leidvolle Erfahrung:**

**Das war für mich das Schlimmste an der Erfahrung:**

**Diese Fähigkeit oder Eigenschaft hat mir dabei geholfen, die Erfahrung zu überstehen:**

**Diese neue Fähigkeit konnte ich nur entwickeln, weil ich die Erfahrung gemacht habe:**

**So hilft mir diese Fähigkeit heute dabei im Leben:**

**Auf welche Weise hat mich diese Erfahrung einzigartig gemacht?**

**Das könnte ich brauchen, um die Erfahrung endgültig in der Vergangenheit zu lassen, wo sie hingehört:**

**Dieser Gedanke könnte mir dabei helfen, der/dem Verursacher\*in des Leids zu vergeben:**

**So könnte meine Erfahrung für andere Menschen von Nutzen sein:**

**Diesen Rat kann ich Menschen geben, die auch so eine Erfahrung machen mussten, um besser darüber hinwegzukommen:**

**Wenn ich aus der Erfahrung einen Beruf machen wollte, welcher wäre es?**

**Du steckst noch mittendrin? Was kannst du hier (inmitten dieser Erfahrung) lernen?**

# Eine Leidenschaft finden

Eine Passion kann dich durchs Leben tragen und dir (wieder) Energie und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit geben. Diese Fragen dienen der Inspiration rund um eine Passion, eine Mission, einen Sinn oder um einfach kleine sinnstiftende Dinge im Leben zu finden.

**Erinnere dich an Tätigkeiten, bei denen du als Kind vollkommen die Zeit vergessen hast: In welchen Tätigkeiten bist du als Kind aufgegangen?**

**Angenommen, du würdest heute so viel Geld im Lotto gewinnen, dass es bis zum Lebensende locker reicht: Mit welcher Tätigkeit würdest du dir am liebsten die Zeit vertreiben?**

**Was ist dir im Leben wirklich, wirklich wichtig?  
Denke an deine Werte; an wichtige Menschen; an Orte, die für dich besonders sind; an Tätigkeiten, die du liebst; an etwas, für das es sich zu kämpfen lohnen würde.**

**Angenommen, du hättest nur noch ein Jahr zu leben: Was möchtest du vor dem Ende deines Lebens unbedingt noch tun/erleben?**

**Angenommen, du könntest nicht scheitern: Welches Unternehmen würdest du gründen?**

**Welche Hilfsorganisation würdest du am liebsten unterstützen?**

**Über welche Ungerechtigkeit könntest du dich stundenlang aufregen? Wie würde der Titel deines Buches heißen, das du darüber schreibst?**

**Welches Problem auf der Welt macht dich richtig betroffen? Wenn du alle Mittel hättest, wie würdest du es lösen?**

**Was macht dich in diesem Leben am glücklichsten?**

**Was findest du aufregend?**

**Wofür bedanken sich andere Menschen bei dir?**

**Worin bist du richtig gut?**

**Zu wem schaust du auf? Wer inspiriert dich?**

**Wann hast du dich das letzte Mal selbst übertroffen? Warum hast du dafür so hart gearbeitet?**

**Wann warst du das letzte Mal im Zustand des Flows und bist selbstvergessen in einer Tätigkeit aufgegangen?**

**Über welches Thema streitest du dich häufig mit anderen? Für welche Werte stehst du ein?**

**Wenn du an die kommenden Generationen denkst: Was bereitet dir Sorgen?**

**Was tust du gerne für andere?**

**Was unternimmst du gerne mit anderen?**

**Welche Sektion im Buchladen ist deine liebste? (Was ist das erste Magazin, das du dir im Zeitschriftenshop nimmst?)**

**Von all deinen Rollen/Aufgaben in deinem Job: Welche würdest du sogar kostenlos übernehmen?**

**Wofür möchtest du nach deinem Tod in Erinnerung bleiben?**

**Was wolltest du werden, als du ein Kind warst?**

**Wenn du ein Buch schreiben könntest, das garantiert ein Bestseller wird, wovon würde es handeln?**

**Welche Berufe oder Unternehmen verkörpern deine wichtigsten Werte?**

**Zu welcher Gruppe von Menschen würdest du gern dazugehören? (z.B. Yogis, Veganer\*innen, Unternehmer\*innen, Motorradrocker\*innen, Kitesurfer\*innen, Kochblogger\*innen, ...)**



# Nach eigenen Werten leben

Übertrage deine Werte von oben hier rein:

**Meine Top-3-Werte:**

**In welchen Situationen lebst du nach deinen Werten?**

**Wo kommen deine Top-Werte in deinem Leben zu kurz?**

**Welcher Wert ist aktuell dein wichtigster?**

**Was würdest du in deinem Leben verändern wollen, um diesem Wert mehr Gewicht zu geben?**

**Welche kleine Änderung könnte dafür sorgen, dass ein wichtiger Wert in deinem Leben eine größere Rolle spielen dürfte?**

**Welches Hindernis steht dir im Weg, um mehr nach deinen Top-Werten zu leben?**

**Mit welcher deiner Ressourcen könntest du das Hindernis aus dem Weg räumen?**

**Wer könnte dir dabei helfen, das Hindernis aus dem Weg zu räumen?**

**Welcher Beruf würde gut zu einem deiner Top-Werte passen?**

**Welcher Wert fehlt dir in deinem aktuellen Beruf? Wie könntest du diesen Wert in deinen Beruf integrieren?**

**Welcher Wert ist dir in einer Partnerschaft wichtig? Wird er erfüllt? Wenn nicht, welche Möglichkeit hast du, diesen Wert in deine Partnerschaft zu integrieren?**

**Wenn du nicht in einer Partnerschaft bist: Welche drei Werte soll ein\*e mögliche\*r Partner\*in mit dir teilen?**

**Welche Person (Familie/Freund\*innen) teilt deine wichtigsten Werte mit dir?**

**Welche Person (mit der du nicht so gut auskommst) hat wahrscheinlich andere Werte als du? Welche?**

**Wer lebt ein Leben, das zu deinen Werten passen würde?**

## SINNHAFTHIGKEIT

# Ein sinnvolles Lebens- konzept

Im Buch „Burnoutfrei mit ABSICHT“ ging es unter anderem um die vier Prinzipien des Lebenssinns. Insbesondere ging es um einen konzeptionellen Rahmen für dein Leben, der sich sinnhaft und stimmig anfühlt. Du erinnerst dich an die drei Beispiele: „Das traditionelle Familienmodell leben“, „Ein Leben voller Abenteuer gestalten“ oder „Unternehmertum leben“. Mit diesen Fragen kannst du deinen Rahmen definieren und mehr Sinnhaftigkeit in deine Lebensführung bringen.

Deine wichtigsten Werte im Leben (Verwende gerne deine Top-10-Werte von vorne):

**Meine Top-10-Werte:**

**Deine wichtigsten Lebensthemen/dein Lebensthema:**

**Deine wichtigsten Lebensziele:**

**Dein größter Wunsch für einen Lebensentwurf:**

**Definiere aus diesen Erkenntnissen jetzt dein übergeordnetes Lebenskonzept (Lebensentwurf):**

**Dein Lebensmotto:**

# Komponenten zur Zielerreichung

Erinnerst du dich noch an den Anfang des Buches? Hol dir doch nochmal dein Ziel hervor und trage es, wenn du möchtest, hier ein. Anschließend nutze die Komponenten zur Zielerreichung, um dein Ziel nochmal zu schärfen, oder für deine neuen Ziele.

**Mein Ziel:**

**Mein Warum - Mein ultimativer Grund, warum ich mein Ziel erreichen möchte:**

**Meine Vision - Wie genau wird mein Leben sein, wenn ich das Ziel erreicht habe:**

**Mein Gefühl - Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es erreicht habe?**

**Meine Hindernisse - Welche(s) Hindernis(se) steht/stehen deinem Ziel im Weg?**

**Meine Ressourcen - Welche Ressource ist besonders nützlich, um mein Ziel zu erreichen?**

**Eine spezielle Ressourcen - Mein Motto, um mein Ziel zu erreichen:**

**Ausreden - Welche Ausrede wirst du wahrscheinlich finden, es doch nicht anzugehen?**

**Ausreden - Welches Gegenargument hast du gegen die Ausrede?**

**Routine - Zu welcher Uhrzeit möchtest du dich der Zielerreichung widmen? Welche Handlung tust du normalerweise davor (z.B. Zähneputzen)?**

# Inspiration zur Zielfindung

Keine Vision? Keine Idee für ein nächstes Ziel? Mit folgenden Fragen kannst du deinen nächsten Entwicklungsschritt finden, der sich für dich attraktiv anfühlt:

**Was tust du wirklich gerne? (heute oder früher):**

**Auf welchem Gebiet/Thema würdest du gerne etwas dazulernen?**

**In welcher Tätigkeit konntest du als Kind aufgehen und die Zeit vergessen?**

**Was wolltest du schon immer mal ausprobieren?**

**Welche Menschen findest du spannend? Was tun sie?**

Und jetzt formuliere dein Ziel so:

**In diesem Thema möchte ich mich gerne weiterentwickeln:**

**Mein erster Schritt, um mein Ziel zu erreichen:**

**Das werde ich jetzt sofort tun:**

# Die Wunderfrage

Manchmal hilft eine Visualisierung (eine Vorstellungübung), um ein richtig gutes Ziel zu finden. Ziel steht hier auch für Lösung. Du empfindest eine aktuelle Situation als problematisch oder bist darin unzufrieden? Das Ziel stellt für dich also die Lösung dar. Eine aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie bekannte Übung ist die sogenannte „Wunderfrage“. Bevor du dich in die Visualisierung mit der Wunderfrage begibst, beschreibe genau, welches Problem du lösen möchtest oder womit du unzufrieden bist.

**Dieses Problem möchte ich lösen / bzw. damit bin ich unzufrieden:**

Dann kann die Visualisierung starten: Stell dir vor, du legst gleich das Buch zur Seite, erledigst noch deine restlichen Tagesaufgaben, isst noch etwas und gehst ins Bett. Du fällst in einen traumlosen, tiefen, erhol-samen Schlaf. Während du schläfst – ganz ohne, dass du es mitbekommst – ist ein Wunder passiert. Dein Problem hat sich in Luft aufgelöst. Stell dir nun vor, du wachst am nächsten Morgen erfrischt und ausgeruht in deinem Bett auf. Du schlägst die Augen auf. Irgendwas ist anders. Woran wirst du als allererstes merken, dass dein Problem weg ist? Was wirst du anschließend be-merken? Was hat sich alles verändert? Male dir das Wunschscenario bis ins kleinste Detail aus.

Hast du es? Dann fang direkt an, es dir zu notieren: Was ist anders? Wie sieht dein Wunder (deine ideale Lösung) aus? Was tust du dort an diesem Lösungsort? Wie ist das Umfeld? Wer ist bei dir? Wer oder was ist nicht mehr da?

**Ich wache morgens auf – so beginnt der Tag (zähle alle Details auf):**

**Das ist neu:**

**Das ist weg:**

**Wo bin ich:**

**Wer ist da?**

# Mein idealer Tag

Uhrzeit	Lebensbereich
<p><b>Uhrzeit:</b></p> <p>So starte ich in den Tag:</p> <p>Wer ist bei mir:</p>	<input type="checkbox"/> Beruf <input type="checkbox"/> Gesundheit <input type="checkbox"/> Beziehungen <input type="checkbox"/> Inspiration
<p><b>Uhrzeit:</b></p> <p>Das mache ich vormittags:</p> <p>Wer ist bei mir:</p>	<input type="checkbox"/> Beruf <input type="checkbox"/> Gesundheit <input type="checkbox"/> Beziehungen <input type="checkbox"/> Inspiration
<p><b>Uhrzeit:</b></p> <p>So verbringe ich den Mittag:</p> <p>Wer ist bei mir:</p>	<input type="checkbox"/> Beruf <input type="checkbox"/> Gesundheit <input type="checkbox"/> Beziehungen <input type="checkbox"/> Inspiration
<p><b>Uhrzeit:</b></p> <p>So verbringe ich den Nachmittag:</p> <p>Wer ist bei mir:</p>	<input type="checkbox"/> Beruf <input type="checkbox"/> Gesundheit <input type="checkbox"/> Beziehungen <input type="checkbox"/> Inspiration
<p><b>Uhrzeit:</b></p> <p>So verbringe ich den Abend:</p> <p>Wer ist bei mir:</p>	<input type="checkbox"/> Beruf <input type="checkbox"/> Gesundheit <input type="checkbox"/> Beziehungen <input type="checkbox"/> Inspiration
<p><b>Uhrzeit:</b></p> <p>So schließe ich den Tag ab:</p> <p>Wer ist bei mir:</p>	<input type="checkbox"/> Beruf <input type="checkbox"/> Gesundheit <input type="checkbox"/> Beziehungen <input type="checkbox"/> Inspiration

Was ist das größte Hindernis, das dich zurzeit davon abhält, diesen perfekten Tag zu leben?

# Mindmap für Ziele

Zu viele Ziele im Kopf? Priorisiere sie. Liste dafür erstmal alle möglichen Ziele auf, die dir in den Sinn gekommen sind. Anschließend ordnest du sie beispielsweise in einer Mindmap nach Kategorien (z.B. nach Lebensbereich). Und schließlich vergibst du Punkte für deine Lieblingsziele und erstellst dir eine Top-10-Liste – du setzt Prioritäten.

<b>Ziele im Bereich Beruf</b>	<b>Ziele im Bereich Beziehungen</b>
<b>Ziele im Bereich Gesundheit</b>	<b>Ziele im Bereich Inspiration</b>

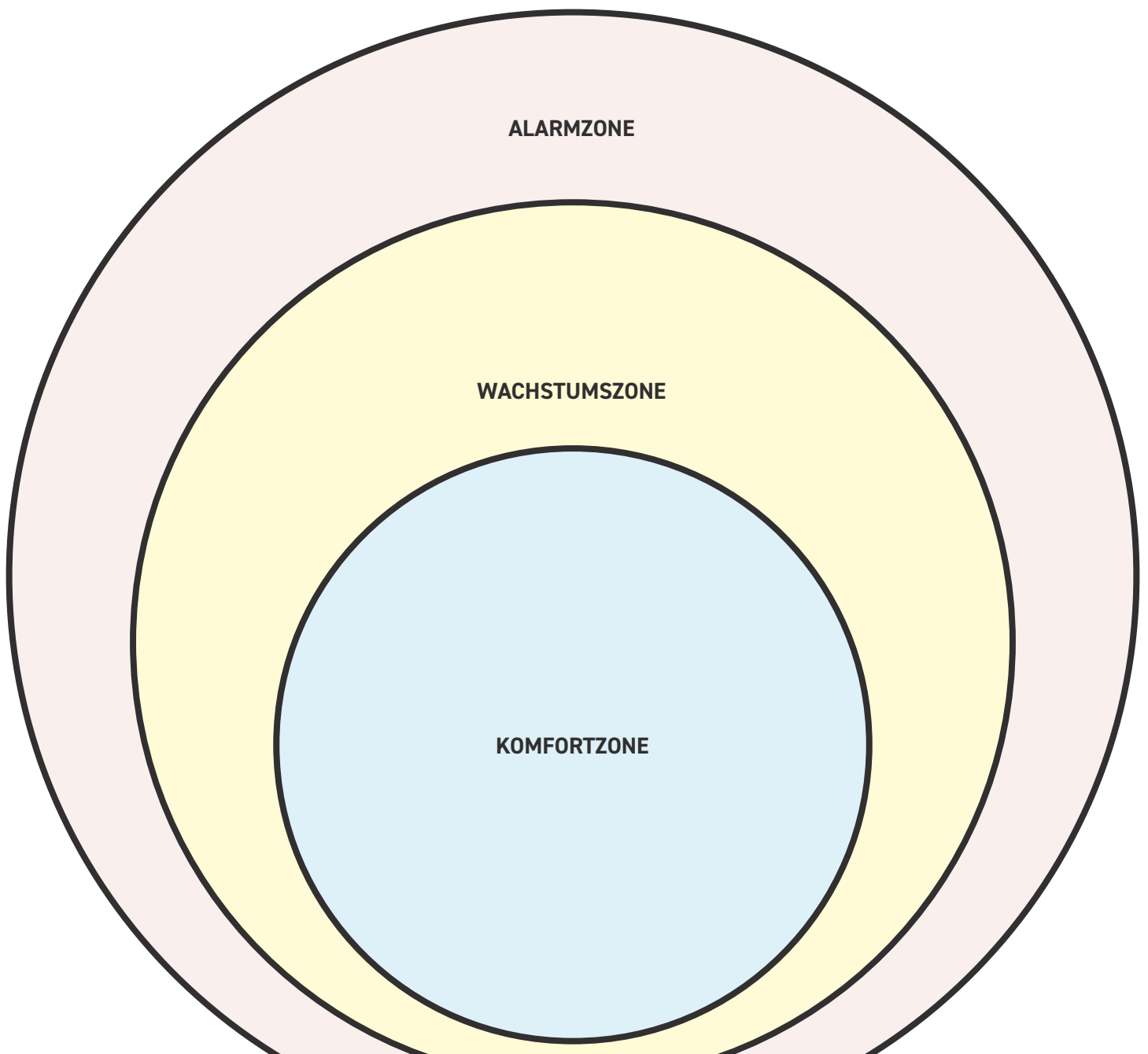
Nun kannst du mit Kreuzen die Ziele auf deiner Mindmap ankreuzen, die dir besonders wichtig erscheinen. Erstelle erst eine Top-10. Spüre in jedes der 10 Ziele rein und vergebe nun 3 Extrakreuze für die Ziele, die sich spontan wirklich gut anfühlen. So erhältst du deine Top-3. Um dein Top-1-Ziel zu finden, hilft es wieder, dir vorzustellen, wie dein Leben wäre, wenn du es erreicht hättest und wie genau du dich dann fühlen würdest.

<b>Meine Top-10-Ziele:</b>	<b>Meine Top-3-Ziele:</b>
	<b>Mein Top-1-Ziel:</b>



# Ziele erreichen, ohne dich zu überfordern

Damit du dich nicht überforderst, kannst du einzelne Schritte zum Ziel in dieses Kreismodell eintragen. In die Komfortzone trägst du ein, was dir leichtfällt. In die Wachstumszone trägst du herausfordernde Schritte ein, die du dir zutraust. In die Alarmzone trägst du ein, was für dich aktuell noch nicht machbar ist – weil es dir zu anstrengend ist, zu viel Zeit oder Geld kostet oder du einfach (noch) zu viel Angst davor hast.



Viele weitere kleine Übungen und Inspirationen sind im Buch „Burnoutfrei mit ABSICHT“ im Text enthalten.



**Viel Erfolg!**

CLAUDIA BAUER  
THERAPIE | COACHING | TRAINING  
LUITPOLDSTRASSE 7  
76870 KANDEL  
HELLO@CLAUDIABAUER.DE  
WWW.CLAUDIABAUER.DE