



Uma Ulrike Reichelt

Schnell & sicher ins Burnout

5 Glücksgesetze, die Sie missachten müssen,
um schnell alt, krank und unglücklich zu werden

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
Burnout braucht ein Milieu – über dieses Buch	17
1 Stress und Burnout	23
1.1 Was ist Stress?	25
1.2 Was ist Burnout?	46
1.3 Die 10 Gebote des Burnouts – ein Quiz	64
2 Wie Sie die 5 Glücksgesetze missachten müssen, um im Burnout zu landen	75
2.1 Das Gesetz der Lebensenergie	78
2.2 Das Gesetz vom Pendel	90
2.3 Das Gesetz der Waage	101
2.4 Das Gesetz vom Stressfass	111
2.5 Das Gesetz der Lebensspirale	119
2.6 Zusammenfassung	127
3 Übungsteil: Die Erfolgsformel für mehr Gesundheit und Lebensglück – der Insight-Out-Prozess	131
3.1 Die 3 Glückskomponenten	141
3.2 Die Glücksgesetze im Insight-Out-Prozess	167
3.3 Zusammenfassung	175
Glück ist kein Zufall: Saat und Ernte	179
Literaturempfehlungen	183

**DER WEG INS BURNOUT IST
EIN UNBEWUSSTER,
DER WEG IN RICHTUNG LEBENSGLÜCK
EIN BEWUSSTER.**

VORWORT

Meine letzten Worte waren: „Ich kann einfach nicht mehr!“ Dann brach alles in mir zusammen. Das war am Abend des 9. September 2003 und ich fand mich aufgelöst weinend im Arm einer Freundin wieder. Neun Tage später war ich für drei Monate in einer psychosomatischen Klinik. Für mich begann ein komplett neues Leben.

Was war geschehen? Über neun Monate hinweg hatte sich eine permanent ansteigende innere Spannung – eine Mixtur aus Angst, Unruhe und Kontrollverlust – in mir aufgebaut. Sie zerriss in mir an diesem Septemberabend ohne Knall, aber mit der gleichen Wucht einer Explosion. Immer mühsamer wurde mein Versuch, die Kontrolle über meine Lebensbereiche zu behalten, die mir wie eine glitschige Seife entglitten. Sie alle durchliefen eine große Veränderung, nachdem ich mir meinen Herzenswunsch erfüllt hatte und nach meinem 30. Geburtstag allein auf eine lange Reise gegangen war. Als ich nach 15 Monaten zurückkehrte, war ich von einer zunehmenden Instabilität betroffen. Meine Beziehung löste sich vor meinen Augen auf, verheißungsvolle Aufträge erfüllten sich nicht. Das Geld schwand von meinem Konto und ich hatte keinen festen Wohnsitz mehr.

Immer stärker werdende Zukunftsängste, Panikattacken und Sorgen, wie es jetzt weitergehen sollte, plagten mich – besonders nachts. Das Schlimmste war die Schlaflosigkeit, die meine innere Unruhe noch enorm verstärkte und meine Nerven blank liegen ließ. Damit war der psychische Puffer weg. Der innere Druck stieg unaufhaltsam. Ich war ihm voll ausgeliefert, denn ich stand unter Strom und fand den Ausschalter nicht mehr. Ich kam einfach nicht mehr heraus aus dieser Hochspannungsdauerschleife. Meine Nerven glühten und ich hatte ein Gefühl von Elektrizität

in meinem Kopf. Das alles steigerte sich so lange, bis es zum Zusammenbruch kam.

Mit meinen damaligen Fähigkeiten konnte ich nicht förderlich auf diesen Stress reagieren, sondern blieb stattdessen nachts lange wach, sah fern, trank Kaffee und versuchte so, die hohe Anspannung in den Hintergrund zu drängen und für eine Weile zu vergessen.

Heute ist es zu meiner beruflichen Spezialität geworden, anderen Menschen dabei zu helfen, den Ausschalter ihres Stresses zu betätigen, endlich wieder zu entspannen und loszulassen und richtig viel Lebensenergie und Lebensfreude aufzubauen.

Für mich war das ein langer Weg, weil ich sehr viel ausprobieren musste, um endlich wirksame Methoden zu finden und spürbare Ergebnisse zu erzielen. Dabei habe ich etliche Aus- und Weiterbildungen durchlaufen, viel experimentiert, mir Expertenhilfe gesucht und mein eigenes Kraftpaket daraus entwickelt, das nie aufhört, sich weiterzuentwickeln, um noch effektiver Stress und emotionale Belastungen aufzulösen und gezielt mehr Lebenskraft aufzubauen. Dieses Kraftpaket wende ich heute – individuell zugeschnitten – auf meine Klienten an.

Bei meiner Einzel- und Gruppenarbeit mit ihnen lege ich außer auf den Abbau von Stress, Traumata und emotionalen Lasten großen Wert auf Bewusstwerdung, damit meine Klienten eine gute Selbstwahrnehmung und eine innigere und erfüllende Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zum Leben entwickeln können.

Ich bin blind in den Zusammenbruch, aber bewusst aus ihm heraus. Dieser Prozess war leider weit entfernt von einem Wellnessstrip mit Saunalandschaft, Duftölen und Massagen. Mein Leben war über lange Zeit hinweg die reinste psychische Gratwanderung. Ich lebte von Tag zu Tag, begleitet von vielen diffusen Ängsten, Schlafstörungen, Gefühlen von Überforderung,

überreizten Nerven und den merkwürdigsten Stresserscheinungen.

Ich hatte in meinen Dreißigern das Energieniveau einer Neunzigjährigen. Das heißt, ich schleppte mich durchs Leben. Hundert Meter langsam laufen – danach 15 Minuten ausruhen. Ich fragte mich manchmal, wie es wohl erst wäre, wenn ich einmal wirklich neunzig Jahre alt sein würde. So alt kann man sich gar nicht fühlen!

Es war immer mein Ziel, herauszufinden, wie ich so richtig gesund, energiegeladent und lebenslustig werden konnte – im Einklang mit mir selbst, mit anderen Menschen und dem Leben. Nicht wieder gut fühlen wollte ich mich, sondern besser als vor dem Zusammenbruch: mit echter innerer Balance, Verbundenheit und Kraft – ohne all die Abwehranlagen und Schutzpanzer.

Mein Therapeut sagte damals zu mir: „Ich finde es sehr mutig von Ihnen, dass Sie das ohne Tabletten schaffen wollen!“ Ehrlich gesagt, ich auch, aber ich wollte lieber spüren, wo ich gerade wirklich stand, damit ich genau dafür einen Ausweg finden konnte. Es spornte mich noch mehr an, meine Probleme wirklich zu lösen und herauszufinden, was mich gesund machte in Körper, Geist und Seele. In der Klinik machte ich mir selbst ein Versprechen: Ab sofort lasse ich es mir so richtig gut gehen! Das war der Anfang eines langen, aber erfolgreichen Heilungsprozesses.

Mir geht es heute viel besser als vor dem großen Knall. Ich bin viel mehr ich selbst und fühle mich freier und lebendiger auch mit anderen Menschen. Mehr Entspannung, Kraft und innere Balance zu finden und nicht mehr der Spielball von Situationen, dem Verhalten anderer Menschen und von meinen eigenen Gefühlsreaktionen zu sein, das habe ich lange ersehnt. Es ist möglich. Das kann ich jetzt aus eigener Erfahrung sagen.

Ergebnisse sind heute bei meiner Arbeit mit Menschen das Wichtigste – und das aus gutem Grund: Leidenszeit haben wir



meist schon üppig erfahren, positive Resultate hingegen zu wenig. Jeder, der schwere Zeiten erlebt hat, weiß, wie alt, krank und unglücklich man sich viele Jahre lang fühlen kann und wie sehr die Lebensqualität darunter leidet und in den Keller sinkt. Wiederaufzutauchen kann eine Weile dauern, zumal wenn wir eine längere Leidensphase hatten und sich unsere Persönlichkeit daran angepasst hat. Das Leid ist dann schon ein Teil von uns geworden.

Ich habe mich in TRE® nach Dr. David Berceci ausbilden lassen (Körperübungen zur Lösung von Anspannung, Stress und Traumata) und in EFT (Klopfakupressur) – eine geniale Kombination, wenn es um Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Traumalösung geht.

Parallel zur Einzel- und Gruppenarbeit für Privatpersonen gebe ich gemeinsam mit meiner Kollegin Seminare dazu in Unternehmen und Organisationen sowie Kurse zum Stressabbau und Krisenmanagement für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienste. Eine Ausweitung unserer Arbeit für traumatisierte Opfer von Terroranschlägen und deren Angehörige steht jetzt ebenfalls an.

Meine jahrelangen Schwierigkeiten haben mich sehr zum Hinschauen gezwungen, zum Fühlen, was wirklich los ist in mir, und zum Handeln – mich um das zu kümmern, was nicht im Lot ist. Wirklich ehrlich mit mir und meinen Problemen zu sein, mich aktiv um mein Wohlbefinden zu kümmern, mich intensiv weiterzubilden und Expertenhilfe zur Unterstützung zu suchen, das hat sich für mich als sehr heilsam erwiesen.

Methoden sind Hilfsmittel, um mit sich selbst, mit dem Leben und seinen Gesetzen wieder in Einklang zu kommen, Frieden zu schließen, um Altlasten der Vergangenheit hinter sich zu lassen und einen neuen, positiven Lebenskurs einschlagen zu können.



Was ich heute dank meiner langjährigen Erfahrung ganz sicher sagen kann, ist, dass kein Mensch auf Dauer Stress, Anspannungen und den Auswirkungen traumatischer Erfahrungen ausgeliefert sein muss. Es gibt heute wirksame Methoden, die gezielt helfen können. Es kommt – wie immer – neben der Eigeninitiative auf die geeigneten Mittel an.

Mein Zusammenbruch war für mich eine Art Neugeburt und ich habe Dinge gelernt und erfahren, die mir sonst verborgen geblieben wären. Er hat mich enorm vorangebracht in meiner persönlichen und beruflichen Entwicklung, auch wenn ich mich jahrelang nicht wohlgeföhlt habe. Heute bin ich an dem Punkt, an dem ich ehrlichen Herzens sagen kann: Ich bin dankbar dafür.

Ich habe mir selbst aus einer großen Krise heraus von Punkt null ein ganz neues, positives Lebensgeföh! erschaffen und Sie können es auch! Heute unterstütze ich andere Menschen dabei, ihren Traum zu verwirklichen und mehr Energie, Lebensfreude und erfüllende Beziehungen aufzubauen, sich frei zu machen von alten Mustern, emotionalen Schmerzen, Stress und Traumata. Mein Buch möchte Sie bei Ihrem ganz persönlichen Prozess begleiten. Zusätzlich zur Lektüre erhalten Sie unter

www.gluecksgesetze.com

Zugang zu meinen kostenfreien Videotrainings, die Ihnen dabei helfen werden, die hier vermittelten Anregungen noch besser umzusetzen.

Viel Erfolg und alles Gute auf Ihrem Weg wünscht Ihnen

Ihre Uma Ulrike Reichelt

BURNOUT BRAUCHT EIN MILIEU - ÜBER DIESES BUCH

Wissen Sie, was Sie tun müssten, um Ihre Beziehung an die Wand zu fahren, Ihren Job zu verlieren oder übergewichtig zu werden? Ihnen fallen bestimmt sofort einige wirksame Mittel ein.

Wenn mich andere damals fragten, wie es denn zu meinem Zusammenbruch gekommen war, habe ich immer die schwierigen Umstände aufgezählt. Aber ich merkte, dass das nicht die ganze Wahrheit war. Ich fing an, mir die damalige Situation, meine Reaktion und mein Verhalten anzusehen, und merkte recht schnell, dass ich zusätzlich Öl ins Feuer gegossen hatte – aus Unwissenheit und Vermeidung der unbequemen Gefühle.

Nur das ehrliche Zurückschauen auf das, was genau von meiner Seite zum großen Knall geführt hatte, und das Auflösen dieser Knackpunkte brachte mich vorwärts. Nur weg von der Katastrophe nach vorne zu stürmen, ist sehr begrenzt wirksam, denn die Vergangenheit wirft immer ihre Schatten voraus und sorgt mit den alten Mustern für eine Wiederholung der Problemsituationen.

.....
Genau deshalb legt dieses Buch den Fokus auf unseren eigenen Anteil an der Entwicklung von Situationen: zuerst im negativen Sinne in Richtung Burnout, danach im positiven in Richtung Lebensqualität.
.....

Das Buch ist in drei Hauptteile untergliedert. Im **ersten Teil** erfahren Sie mehr über die Hintergründe von Stress und Burnout: Was Stress mit Ihnen und Ihrer Lebensqualität macht, welche Stressarten es gibt und wie diese sich auf Ihre drei Hauptlebensbereiche auswirken. Sie werden erfahren, wie sich ein Burnout entwickelt und welche vier Erschöpfungsarten es gibt.

Oft wissen wir ganz genau, was wir gerade brauchen, und rennen trotzdem weiter ins Unglück. Was sind die Gründe dafür? Darauf werden Ihnen die 10 Gebote des Burnouts in Form eines Quiz erhellende Antworten geben.

Teil zwei beschäftigt sich mit den 5 Glücksgesetzen und wie sie eine Burnout-Dynamik bekommen, indem wir sie missachten. Wir stürzen uns also mit offenen Augen auf das Burnout! Wir machen uns ganz bewusst, was wir konkret tun müssten, um noch gestresster und kraftloser zu werden und diesen unerwünschten Erschöpfungszustand zu erreichen. So wird es schwierig, von einem Burnout plötzlich überrascht zu werden.

Sie werden erfahren, wo Sie bei jedem einzelnen Glücksgesetz gerade stehen und welche Ihrer Handlungen Sie dahin geführt hat. Sie werden sich also wiedererkennen können in Dynamiken und Verhaltensmustern. Dadurch werden Sie ganz genau wissen, was Sie in Zukunft tun oder unterlassen können, um eben nicht in der Endstation Burnout zu landen. Dieses Wissen kommt dann nicht von außen, weil andere Ihnen sagen, was Sie tun sollten, sondern aus Ihrer eigenen Erkenntnis und Verantwortung sich selbst gegenüber.

Am Ende von Teil zwei verdeutliche ich das Zusammenwirken der Glücksgesetze in einem Überblick und Sie werden erfahren, was genau das Missachten der Glücksgesetze so stark begünstigt und Sie ins Burnout führen kann.

Dritter Teil: Hier wird es angenehm! Nachdem Sie zuletzt erfahren haben, wie Sie erfolgreich ins Burnout geraten, schauen wir uns nun die Erfolgsformel für mehr Lebensglück an. Sie ist in einen Prozess eingebunden, dem ich den Namen Insight-Out-Prozess gegeben habe. Der Insight-Out-Prozess ist eine praktische Methode mit drei Komponenten, die dafür sorgt, dass wir

mit den Glücksgesetzen leben und diese dadurch für uns arbeiten. Er hilft dabei, uns und unsere Bedürfnisse besser wahrzunehmen, uns mehr zu achten und zu pflegen – auf allen Ebenen. Wir werden die Verbindung zu den 5 Glücksgesetzen und ihren positiven Kernaussagen herstellen und ihr Zusammenwirken in Richtung Lebensglück im Überblick sehen.

Falls Sie jetzt denken: Ich habe wirklich keine Zeit, keine Kraft und Energie, um noch mehr zu tun oder etwas Neues zu lernen und mich um noch mehr zu kümmern – keine Angst, genau darum geht es hier nicht! Sie werden Zeit, Kraft und Zufriedenheit gewinnen, weil Sie lernen werden, Ihre Bedürfnisse und Grenzen besser zu spüren und gesunde Entscheidungen zu treffen. Dadurch können Sie überflüssige Dinge weglassen und Energieverschwendung vermeiden.

Wussten Sie, dass Menschen, die im Burnout landen, genau die Dinge intensiv tun, die viele Sterbende auf ihrem Totenbett bereuen und anders gemacht hätten?

.....
Burnout kann eine zweite Chance sein, um aufzuwachen.
Es geht aber auch ohne ihn! Dieses Buch soll dabei helfen.
.....

Der Vorteil eines Burnouts

Ein Zusammenbruch oder Burnout kann das Aufwachen aus einer Blase, einer konstruierten Scheinwelt, sein, in der die Grenzen verzerrt sind und es keine wirkliche Verbundenheit mit den Dynamiken des Lebens und mit sich selbst gibt. Man hat die Möglichkeit, ganz neu anzufangen und sich bewusst ein gesundes und erfüllendes Leben aufzubauen.

Der Nachteil eines Burnouts

Man lässt viele Federn und es kann sehr lange dauern, bis man zu neuer Kraft und Stabilität findet.

Burnout ist richtig Arbeit, kommt aber nicht allein vom Arbeiten. Es gibt die unterschiedlichsten Ursachen, sich zu erschöpfen oder zusammenzubrechen. Ihnen zugrunde liegen allerdings immer wieder die gleichen Muster und Lebensgesetze. Diese werden Sie in Form der 5 Glücksgesetze kennenlernen.

Von vielen Seiten und vorherigen Generationen wird uns vorgelebt, dass das Leben ein Kampf ist: „Reiß dich zusammen!“ Dauerstress und hohe Belastung sind eher die Regel und normal geworden, ob in Beruf oder Privatleben. Der Tod durch Überarbeitung hat immer noch einen höheren gesellschaftlichen Stellenwert, als wenn jemand in einem Café zusammenbricht, in dem er es sich in den letzten Jahren hatte gut gehen lassen.

Anstrengung, blindes Durchhalten und Weitermachen scheinen uns nicht an erwünschte Ziele oder in die ersehnte Lebensqualität zu bringen. Lebenslust lässt sich schlecht erkämpfen. Ein Burnout schon. Disziplin, Durchhaltevermögen und echter Einsatz für uns und andere sind wertvolle menschliche Eigenschaften. Offensichtlich kommt es aber auch auf die Dosierung und auf andere Faktoren an, wie Sie später im Buch sehen werden.

Bewusstheit und Selbstwahrnehmung sind der erste und wichtigste Schritt hin zu mehr Lebensqualität, zu Gesundheit, Leichtigkeit, Lebensfreude und Erfüllung, denn die Reise in ein Burnout lebt sehr von der Blindheit uns selbst gegenüber, von unserem unbewussten eigenen Anteil sowie einer unrealistischen Einschätzung der eigenen Situation. Der Burnout-Prozess ist deshalb schleichend und unbemerkt, also uns unbewusst.

.....
 Burnout benötigt ein Milieu, in dem er
 wachsen und gedeihen kann.

Wir alle kennen den Begriff Milieu von Gewässern: wenn diese zum Beispiel kippen und ihr Milieu sich verändert. Das kann so

weit gehen, dass wir nicht mehr in ihnen baden dürfen. Bei einem Burnout wird die Grenze der Belastbarkeit unseres persönlichen Milieus immer weiter überschritten, bis es zusammenbricht beziehungsweise kippt.

Wenn wir uns umschauen, dann sehen wir, ohne uns dabei anstrengen zu müssen, eines: Wir leben in einem riesigen Burnout-Milieu, in einem gesellschaftlichen Milieu von sehr hohem Leistungsdruck und Lebenstempo, von Multitasking, Informationsüberschuss, Bildschirmsucht und Ablenkung, das intensiv Burnout fördert und produziert. Es wird suggeriert, dass anstrengend und hart zu arbeiten die einzige Form ist, sich über Wasser zu halten.

Da Burnout und Erschöpfung zunehmend flächendeckende Phänomene sind, erscheint vielen Menschen kein Ausweg daraus möglich und sie reißen sich zusammen und strampeln sich weiter ab, um alles zusammenzuhalten und finanziell versorgt zu sein. Wer also im Burnout landet, ist keinesfalls allein!

So viel zum äußeren Milieu, das einerseits vor allem von einer menschenunfreundlichen Arbeitssituation geprägt ist, die viel mehr fordert, als sie zurückgibt, und dabei Verschleiß und Krankheit in Kauf nimmt. Andererseits nimmt die persönliche Selbstüberforderung ebenfalls neue Formen an: Wer nach der Arbeit freiwillig weitere Stunden vor einem Bildschirm zubringt und wieder nur Verpflichtungen erfüllt, hat natürlich keine Pause und die nötige Abwechslung und Entspannung. Was für ein wunderbarer Nährboden für Burnout!

Diese hohen Anforderungen und oft komplexen beruflichen und familiären Lebenssituationen treffen auf ein inneres Milieu, auf unsere Persönlichkeit und unsere inneren Lebensumstände, unseren Gedanken- und Gefühlshaushalt, unsere Erfahrungen und Vorbelastungen sowie unsere Fähigkeiten und Kompetenzen – auf unser Sein.

Inneres und äußeres Milieu stehen immer im Austausch miteinander und beeinflussen sich permanent. Ein Milieu kann deshalb wachstumsfördernd sein oder sich hemmend zum Beispiel auf die eigene persönliche Entwicklung auswirken – die Beeinflussung des Umfeldes trifft immer auf die innere Lebenshaltung und Milieu-Art.

Je nachdem, wie gut wir gelernt haben, für uns selbst zu sorgen, wie gut wir darauf vorbereitet sind, auch mit Schwierigkeiten umzugehen, und wie hoch unsere Stressbelastung bereits ist beziehungsweise wie wir sie meistern, können wir uns entweder erschöpfen und zusammenbrechen oder aber delegieren, Hilfe suchen und vorteilhafte Entscheidungen treffen, um gesund zu bleiben.

Wir alle haben sehr viele innere Kompetenzen und Stärken, die nur nicht genügend gefördert wurden in unserem Bildungssystem. Die wenigsten von uns haben gelernt, mit persönlichen oder beruflichen Krisen umzugehen, Stress abzubauen, gut auf sich zu achten und sich selbst zu stärken. Hinzu kommt, dass wir permanent und angestrengt mit unserer Außenwelt und deren Management beschäftigt sind, uns dabei selbst zu wenig spüren und wenn, dann oft erst, wenn es zu spät ist. Das hat weitreichende gesundheitliche Folgen und ist ein wunderbares Milieu für diverse Stresserkrankungen.

Wie wir unser persönliches Milieu zum Kippen bringen, das werden wir zuerst durchspielen, indem wir die Glücksgesetze missachten und in Richtung Burnout steuern. Danach lassen wir ein neues, positives Milieu entstehen und bringen uns auf Glückskurs.

1. Teil

**STRESS
UND
BURNOUT**



WAS IST STRESS?

Stress ist zuallererst immer ein Gefühl. Wir fühlen uns unter Zeitdruck oder spüren eine Angst, etwas nicht zu schaffen.

Das Bedürfnis nach Sicherheit ist immer das oberste Gebot für uns. Denn Sicherheit garantiert unser Überleben. Alles andere kommt danach. Stress ist eine Reaktion unseres Körpers auf eine Situation, die als herausfordernd, bedrohlich oder gefährlich wahrgenommen wird. Die Stress- oder auch Alarmreaktion hat vor allem einen Sinn: unser Überleben zu sichern. Deshalb kann man die Stressreaktion auch als Überlebensmechanismus bezeichnen.

Sie lässt uns Dinge tun, zu denen wir im Normalzustand nicht fähig wären. Das kann bei Herausforderungen sehr positiv und nützlich sein. Unser Körper ist allerdings nicht darauf angelegt, sich dauerhaft in diesem Zustand zu befinden. Warum, darauf gehe ich später genauer ein.

Die Überlebensreaktion ist in unserem Gehirn installiert wie eine App und stammt noch aus einer Zeit, in der unsere Vorfahren halb nackt mit wilden Tieren, Naturgewalten oder gegeneinander kämpften.

Heutzutage erleben wir zum Glück kaum so lebensbedrohliche Situationen wie unsere Eltern oder deren Vorfahren, dafür aber ein hohes Maß an alltäglicher Anspannung aufgrund des schnellen Lebenstempos, des Leistungs- und Zeitdrucks, der hohen Ansprüche an uns selbst und des ständigen Erreichbar- und Online-Seins. Ob in Schule, Ausbildung oder Studium, Beruf oder Familie – überall ist Stress und Anspannung zu finden, selbst in unserer Freizeit.

Dieser Dauerstress ist schleichend und wird deshalb oft unterschätzt, hat aber genauso wie eine unverarbeitete traumatische

Erfahrung gravierende Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und auf die Qualität unserer Beziehungen.

DIE VIER URSACHEN FÜR STRESS

Was macht uns eigentlich Stress? Das Leben ist ja sehr abwechslungsreich und bunt und hat tausend Varianten zur Hand, um uns zu überraschen, herauszufordern und zu unterhalten. Aber wenn wir in dieser Fülle genauer hinschauen, dann können wir sehen, dass Enttäuschungen, Schmerz, Schwierigkeiten und Stress auf nur vier Ursachen zurückzuführen sind!

- 1. Ursache für Stress:** Sie bekommen nicht, was Sie wollen.
Je mehr Sie es haben wollen, umso schmerzhafter ist es. Ein unerfüllter Kinder- oder Partnerschaftswunsch oder ausbleibende berufliche Anerkennung sind Beispiele hierfür.
- 2. Ursache für Stress:** Sie verlieren etwas Liebgewonnenes, was Sie behalten wollten.
Der Partner verliebt sich in jemand anderen und läuft weg oder wir verlieren einen wichtigen Auftraggeber, unseren Job oder Geld.
- 3. Ursache für Stress:** Sie bekommen viel zu viel vom Gewünschten.
Wenn Sie die spannendste Arbeit haben, die Sie innig lieben, aber viel zu viel arbeiten, dann wird selbst