



## Völlig beklop(f)t – Oder das Ei des Kolumbus?

### Raus aus dem Burnout - Der Fall des Herrn W. Teil 2

Eine Woche nach unserem Erstgespräch, kommt Herr W. zum zweiten Termin. Er sieht zwar ein wenig erholt aus als bei unserem ersten Gespräch, wirkt jedoch ziemlich angespannt und unter Strom. Anfänglich berichtet er darüber, dass ihm die Übungen gut getan haben, und er die Herzkohärenzübung und achtsame Momente immer wieder in seinen Alltag einbaue. Während Herr W. davon berichtet, entsteht bei mir jedoch der Eindruck, dass er mit irgendetwas unzufrieden ist. Ich beschliesse dieser Spur zu folgen.

A.K.: Herr W., ich bin mir nicht ganz sicher, aber ich habe das Gefühl, dass Sie trotz der ersten positiven Veränderungen mit etwas unzufrieden sind?

Herr W.: Ach, das ist mir total unangenehm. Ich weiß nicht so recht, wie ich es sagen soll. (*Pause*). Ich bin im Moment wirklich ziemlich gestresst.

A.K.: Gestresst?

Herr W.: Es ärgert mich, dass ich es heute nicht geschafft habe, eine Präsentation für unseren Kunden an einen meiner Mitarbeiter zu delegieren. Und nun werde ich wieder das halbe Wochenende damit verbringen, anstatt mit meiner Frau. Ich verstehe nicht, wieso mir das immer wieder passiert?!

A.K.: Machen Sie sich deswegen selbst Vorwürfe?

Herr W.: Ja, absolut, ich weiß, dass ich als Führungskraft Aufgaben delegieren muss, aber ich bekomme das oft nicht hin. Verdammt, da bin ich doch echt inkompetent!

A.K.: Und was passiert, wenn Sie jetzt daran denken?

Herr W.: Es nervt mich, es stresst mich, es ärgert mich...ach ich könnte mir selbst in den Hintern treten!

A.K.: Was empfinden Sie als schlimmer, wenn ein Fremder Sie als inkompetent und unfähig beschimpft, oder wenn dies jemand tut, den Sie gut kennen und sogar mögen?



Herr W.: (*aufgebracht*) Wie bitte? Was hat denn das damit zu tun?

A.K.: Das erkläre ich Ihnen gern, doch würden Sie mir zuvor sagen, was davon schlimmer für Sie ist?

Herr W.: Natürlich ist es schlimmer, bei jemandem der mir nahe steht.

A.K.: Und wer ist der Mensch, der Ihnen am nächsten steht?

Herr W.: Meine Frau,...ähm...ich?

A.K.: Ja genau, sie sind sich selbst am nächsten und das, was Sie da mit sich machen, ist die Verabreichung von Psychogift in hoher Dosis. Psychogift wirkt direkt und sofort auf unseren Selbstwert und hat auch Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Sie fühlen sich nach der Verabreichung von Psychogift sofort etwas kleiner und inkompetenter, Ihr Blutdruck steigt, ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sinkt. Das perfekte mentale Training – zur Leitungs- und Selbstwertminderung, ein perfekter Selbstwerträuber!

Herr W.: (*ein wenig geknickt*) Das klingt ganz schön hart, aber ich befürchte fast, Sie haben Recht.

A.K.: Das Gute ist, dass Sie die Grundprinzipien des mentalen Trainings bereits kennen und ziemlich erfolgreich anwenden. Das heißt, Sie müssen diese nicht erst mühsam lernen, sondern wir können das direkt nutzen und nur ein klein wenig modifizieren, damit es ab jetzt in die richtige Richtung geht. Was die meisten Menschen nämlich nicht wissen ist, dass mentales Training sowohl negativ, in Richtung Scheitern, als auch positiv, in Richtung Erfolg, funktioniert. Hätten Sie Lust das mit mir auszuprobieren?

Herr.: (*sichtlich gelöst*) Sehr gern, aber bitte nur in Richtung positiv. Das andere kenne ich ja schon.

A.K.: Gut, dann denken Sie doch bitte nochmal an diese Sache mit der Präsentation, dass Sie es nicht geschafft haben zu delegieren und nun das ganze Wochenende damit zu tun haben werden.

Herr W.: (*wird sichtlich unruhig*) Ich soll zwar nicht negativ über mich denken, aber das nervt mich gerade schon wieder so sehr. Ich bin richtig wütend auf mich.

A.K.: Ich bitte Sie nun weiter an das Thema zu denken und währenddessen werden wir ein paar Punkte am Körper klopfen. Das ist jetzt wirklich schräg, was wir gleich machen. Ich mache mal mit. Wir fangen mit diesem Punkt unterhalb des Zeigefingers an. Ich weiß, dass das völlig bescheuert aussieht, aber wir probieren jetzt einfach mal was aus und ich bitte Sie währenddessen zu beobachten was an inneren Bildern, Gedanken und Gefühlen auftaucht. Manchmal kann es sein, dass das aktuelle



Gefühl sich verändert, dass es stärker wird oder schwächer, eine andere Qualität bekommt oder gar ein anderes Gefühl auftaucht.

*Wir gehen mehrere Punkte am Körper durch, während ich Herrn W. dabei unterstütze weiter an das Thema zu denken. Dies ist enorm wichtig für den Prozess, da wir in genau diesem Thema eine Veränderung ermöglichen wollen. Insofern macht es natürlich keinen Sinn, wenn Herr W. an seinen nächsten Urlaub denkt. Das Prinzip des Körperklopfens ist eine Bifokal Multisensorische Intervention (BMSI). Hierzu gehören unter anderem EMDR, EMI, Wingwave oder PEP nach Michael Bohne. BMSI sind eine moderne Entwicklung im Coaching und in der Psychotherapie, welche innere Veränderungs-, Verarbeitungs- und Erkenntnisprozesse deutlich beschleunigen können. Vom 01.05.2014 – 04.05.2014 fand dazu in Heidelberg der Kongress „Reden reicht nicht“ mit 1500 Teilnehmern, mit internationaler Besetzung statt.*

Herr W.: Jetzt verändert sich das Gefühl.

A.K. Was genau passiert jetzt?

Herr W.: Ich spüre eine Angst.

A.K.: Dann bleiben Sie mal bei diesem Punkt. Wo spüren Sie die Angst und was genau sagt diese Angst?

Herr W.: Im Hals und Brustbereich...und auch im Bauch. So etwas wie: „Wenn Du es nicht selbst machst, dann wird's nichts“. Das ist echt merkwürdig.

A.K.: Sehr gut, lassen Sie uns mal weiter klopfen und wir schauen wie es sich weiter verändert.

Herr W.: Jetzt werde ich fast ein wenig traurig. Das ist wirklich komisch, was hier gerade passiert.

A.K.: Wenn es für Sie in Ordnung ist, dann erlauben Sie sich ruhig dieses Gefühl zu spüren und weiter gespannt zu sein, wie es sich noch verändert.

*Wir gehen die gesamte Abfolge der 27 Klopfpunkte durch.*

A.K.: Wie geht es Ihnen jetzt?

Herr W.: Ich bin deutlich ruhiger und entspannter. Fast ein bisschen gelöst. Irgendetwas ist anders. Die Traurigkeit und die Angst sind auch wieder weg. Auch das komische Gefühl im Bauch und Hals ist wieder weg. Das ist echt verrückt.

A.K.: Denken Sie nochmal an die Präsentation und ihren Ärger und dass Sie nun das ganze Wochenende vergeigt haben.



Herr W.: Im Moment denke ich mir, dass die Welt auch nicht untergeht, wenn ich das Ganze am Montag nochmal im Team bespreche und an einen meiner Mitarbeiter delegiere.

A.K.: Wunderbar. Wie genau könnte so ein innerer kraftspendender Satz aussehen: „Ich kann delegieren!“ oder „Ab jetzt erlaube ich mir zu delegieren!“?

Herr W.: Hmm, nein. „Ich muss nicht alles allein machen!“

A.K.: Ok. Sehr gut. Probieren Sie mal diesen: „Ich bin ein echter Vollprofi und muss nicht alles allein machen!“

Herr W.: Ohh ja! Der ist klasse. Ja, das passt zu mir: „Ich bin ein echter Vollprofi und muss nicht alles allein machen.“

A.K.: Wunderbar. Hiermit überreiche ich Ihnen den ersten Teil Ihres Rezeptes für Ihren ganz persönlichen Selbstwertbooster. Wenn Sie wollen, würde ich nun noch ein paar Übungen zur Selbstakzeptanz und zur Selbstwertoptimierung mit Ihnen machen. Ist das in Ordnung für Sie?

Herr W.: Ja, gern. Ich bin schon ganz gespannt, wie das funktionieren soll.

(Herr W. hat mich gebeten diesen, sehr persönlichen Teil, nicht zu veröffentlichen.)

Das Wichtigste bei derartigen Prozessen in Coaching oder Therapie, ist die innere Haltung des Coachs. Achtung, Empathie, Würde, Wertschätzung und eine Portion liebevoller Humor sind hierbei der Schlüssel. Nur so ist es möglich einen schnellen Zugang zu Selbstverträubern zu finden, diese zu verwandeln und neue Kraft spendende Glaubenssätze zu generieren.

### **Lesen Sie im dritten Teil: „Herr W. und die wundersame Verwandlung des inneren Saboteurs.“**

Da A.K. nun im Urlaub ist, erscheint dieser Artikel Anfang Juli.

Gern berate ich Sie auch persönlich bei diesem wichtigen Thema und entwickle mit Ihnen gemeinsam Lösungen.

**Herzlichst Ihr Burnout Coach in München und am Ammersee  
Dipl.-Psych. André Kellner.**

