



© Bertold Werkmann – Fotolia.de

# Die Macht der Glaubenssätze auf die Burn-out-Gefahr

„**BEI ROT BLEIB STEHEN**, bei Grün dann gehen, bei Gelb gib Acht, so wird's gemacht!“ Sprichwörter wie dieses sind wichtig, um Kindern die Gefahren im Straßenverkehr zu vermitteln. Auf der Straße muss man auch darauf vertrauen können, dass einem jedes entgegenkommende Fahrzeug rechts begegnet. Unumstößliche Regeln sind wichtig. Doch gibt es auch hinderliche und die Gesundheit gefährdende Sätze: „Aus Dir wird nie was!“, „Ich habe wieder nicht mein Bestes gegeben.“

GLAUBENSSÄTZE SIND STABIL und werden im Alltag selten hinterfragt. Würden wir nicht eine Vielzahl von Dingen als gegeben annehmen, müssten wir die Welt permanent neu erkunden und wären nicht überlebensfähig. Sie entstehen durch persönliche Erfahrungen – wer sich die Finger am Herd verbrannt hat, weiß, dass dieser heiß ist –, aber auch durch die Erziehung. Von wo kommt Ihre innere Stimme? Bei den meisten rechts oder links oben, hinter einem. Warum? Weil von da die Eltern gerufen haben: „Stopp! Stehen bleiben!“

## ✦ VIELE GLAUBENSSÄTZE WAREN IRGENDWANN NÜTZLICH

Dadurch haben sie sich im Laufe der Zeit verfestigt, auch wenn sie heute hinderlich sind. „Ich muss immer perfekt sein (um ein Sternchen auf die Aufgabe zu bekommen).“ „Ich traue mir das nicht zu (weil ich ein kleines Kind bin).“ „Ich muss härter arbeiten als die anderen (um den Erwartungen meines Vaters gerecht zu werden)“. Im Berufsleben machen sie unnötigen Druck und erhöhen die Burn-out-Gefahr.

## ✦ WIDERSTÄNDE GEGEN VERÄNDERUNGEN

Auch wenn sie als nutzlos oder gar als die Gesundheit gefährdend erkannt werden, halten Menschen an ihren Glaubenssätzen fest. Zu groß ist die Angst vor dem Unbekannten, vor der Veränderung. Lieber in einem schlechten Betriebsklima weiterarbeiten und leiden, als den Job zu wechseln. Denn: „Was Besseres folgt selten nach.“

## ✦ REFRAMING VON GLAUBENSSÄTZEN

Coaching ist ein bewährtes Instrument, um durch gezieltes Hinterfragen Glaubenssätze aufzuzeigen und zu verändern. Zunächst ist es wichtig, den Sachverhalt aus einer neuen Perspektive zu erleben: Was würde Dein Lebenspartner sagen, wenn Du weniger

Druck bei der Arbeit hättest? Wie fühlt sich das (mit allen Sinnen) an, ohne Druck zu leben? Und würde ein Wunder geschehen – was wäre dann anders? Indem der unter Stress stehende Kunde im Coaching erleben kann, wie es ist, wenn es anders sein darf, hat er/sie schon die erste Referenzerfahrung gemacht. Werden weitere „geankert“, entsteht ein neuer, positiver Glaubenssatz. Ohne die Veränderung von Glaubenssätzen können auch medikamentöse Behandlungen keine nachhaltige Wirkung bringen. Deshalb empfiehlt sich (auch) bei schwerem Burn-out eine multidisziplinäre Betreuung: Medizin – Psychotherapie – Coaching.

**Autogenese** ist die eigenverantwortliche Lebens- und Selbstgestaltung. Viele Burn-out-PatientInnen sind mit sich selbst nicht im Reinen, zweifeln an sich und ihren Fähigkeiten und machen sich selbst den größten Druck. Deshalb ist das Selbst auch einer der neun Beeinflussungsfaktoren, die kostenlos online erhoben werden können: [www.enneagon.at](http://www.enneagon.at).

### Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc

Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. [www.medical-coaching.at](http://www.medical-coaching.at); [www.thetree.at](http://www.thetree.at)



### THOMAS J. NAGY, MSc

Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegeleitung und Autogenese. [www.trauerweile.at](http://www.trauerweile.at); [www.meisterklasse.at](http://www.meisterklasse.at)



**Kontakt zu den Autoren:**  
[www.enneagon.at](http://www.enneagon.at); [info@enneagon.at](mailto:info@enneagon.at)

Ärzte-Informationsabend am 11. 11. 2009

## Stress- und Burn-out-Prävention

Informationsabend mit den Autoren der Serie  
im Gesundheitszentrum „The Tree“ von 18:30 bis 20:30 Uhr  
1130 Wien, Fasholdgasse 3/7

Woran erkennen Sie Burn-out? Was erwarten sich PatientInnen? Wie können Sie multidisziplinär behandeln? Wie schützen Sie sich selbst? ...

Normalpreis: EUR 35,00 – LeserInnen der *Ärzte Krone* (Artikel mitbringen) nur EUR 15,00.

Details: [www.enneagon.at](http://www.enneagon.at); **Anmeldung:** [info@enneagon.at](mailto:info@enneagon.at)