

Ausgebrannt

Fakten, tatsächliche Hintergründe, Bewältigungs- und Vermeidungsstrategien zum Burnoutproblem.

Ralf Oettmeier

BURNOUT ist in aller Munde. Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht neue Nachrichten über den Ausstieg von prominenten Sportlern, Trainern, Politikern, Managern aus der Leistungsgesellschaft erscheinen. Der Zustand totaler Überforderung und Erschöpfung ist dabei nach Kriterien der Universitätsmedizin noch nicht einmal eine Diagnose, sondern nur eine Störung. Diese zerstört aber viele Existenzen, stürzt Familien ins Unglück, fördert Firmenpleiten und ist schließlich einer der Hauptursachen für Selbstmord. Kaum einer der Leser wird nicht in seinem Umfeld jemanden kennen, welcher von der offenbar modernen Volksseuche betroffen ist. Und betrachtet man unsere finanzpolitische Situation national, europäisch wie global, so lassen sich hier erstaunliche Parallelen zum Burnoutproblem der Menschen aufzeigen, welche durch Aufstau von Problemen und einem Unvermögen von dessen Lösung gekennzeichnet sind. Als Arzt habe ich mich zunächst den menschlich-medizinischen Hintergründen gestellt. Bei der tiefgründigen Ursachenforschung kommt man jedoch nicht an finanzökonomischen Zusammenhängen vorbei.

Vorbemerkungen und Definition

Definitionsgemäß beschreibt Burnout einen Zustand anhaltender Überforderung (Stress) mit Erschöpfung, Leistungsabfall, innerer Distanzierung und psychosomatischen Beschwerden. Es handelt sich dabei im eigentlichen Sinne nicht um eine anerkannte Krankheit, sondern eine Lebenssituation ganz persönlicher Art. In den Industriestaaten nimmt diese Problematik stetig zu. Ins-

besondere in Leistungsberufen mit einem Höchstmaß an Verantwortung, wie bei Ärzten, Führungskräften, Verkaufsmannagern und Politikern geht man von einer Quote von 30-40% der über 40-jährigen aus. Auch bei Lehrern, Anwälten und in Pflegeberufen wird eine hohe Rate beobachtet. Nach aktuellen Schätzungen sollen gegenwärtig etwa 4 Millionen Deutsche Zeichen dieses Überlastungs- und Schwächezustandes haben. Nach Angaben der Krankenkassen stellen die Burnout-typischen Symptome, wie Depression, psychische Störungen, psychosomatische Erkrankungszeichen und Anpassungsstörungen inzwischen die häufigste Krankenschreibungsursache (AOK: 22,5 Tage/Jahr) dar. Der entstehende volkswirtschaftliche Schaden durch Arbeitsausfall, verminderte Leistungsfähigkeit und Totalausfall geht jährlich in die Milliarden.

Vereinfacht dargestellt ist BURNOUT ein sich meist allmählich vertiefendes Energiedefizit, also ein Bilanzproblem von Energiezu- und -abfuhr (Abb. 1).

Die Energie des Menschen wiederum, wie die aller Lebewesen ist Resultat biologischer Energiegewinnung, einem komplexen Mechanismus beruhend auf Atmung, Ernährung, Verstoffwechslung in den Zellen und der damit ver-

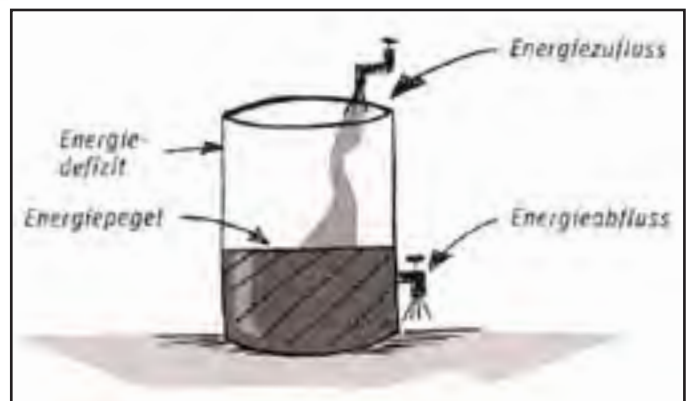


Abb. 1. BURNOUT als zunehmendes Ungleichgewicht zwischen Energiezufluss und Energieabfluss.

bundenen Steuerinstrumente. Letztere sind geprägt durch Nerventätigkeit, sowohl bewusster als auch unbewusster (autonomer) Prägung. Und an diesem Punkt kommen wesentliche Umgebungsfaktoren zur Wirkung, sieht man einmal von den Störgrößen in der Qualität der Luft und Nahrung ab. Unser Denken und Fühlen, unsere Ziele, Hoffnungen und Ängste haben wesentlichen Einfluss auf die Effizienz der Energiegewinnung. Hieraus wird klar, dass jeder Einzelne energetische Beziehungen in der Gesellschaft eingetht und in unterschiedlichem Maße hohe oder eher nur eingeschränkte Energiepotentiale aufbaut. Ein täglicher Energieverlust ist hingegen unvermeidlich. Körperliche und geistige Aktivität, die Auseinandersetzung mit unserem Umfeld, Problembewältigungen usw. kosten Kraft, also Lebensenergie.

Die Auswirkung der energieaufzehrenden Prozesse auf unsere Bilanz ist individuell unterschiedlich, wie wir im Verlaufe der Ausführungen sehen werden.

Die vier BURNOUT-Stadien

Es erweist sich als sinnvoll, die Thematik in den wichtigen Lebensbereichen Familie und Beruf sowie den Charakteristika der betreffenden Person zu beleuchten. Durch ein Höchstmaß an **Anspruch und Aktivität** zeichnet sich das **erste Stadium** der anhaltenden Überforderung aus. Nach dem Motto „Zeit ist Geld“ werden Beruf, Familie und Freizeitinteressen mittels viel Engagement „unter einen Hut“ gebracht. Man fühlt sich im wahrsten Sinne des Wortes „ständig unter Strom“. Gegenüber der Außenwelt erscheint man als Energiebündel, „Hans Dampf in allen Gassen“ und scheinbar unbegrenzt belastbar. Solch' engagierte Führungskräfte, Mitarbeiter oder Partner sind sehr beliebt, sagen selten „NEIN“ und erklimmen anfangs schnell die Erfolgsleiter in Richtung Leitungsfunktionen und Selbstständigkeit, sind sehr beliebt in Ämtern von Parteien und Vereinen, zeichnen sich als unentwegte Organisatoren von Freizeitaktivitäten aus.

Visionen und Engagement brauchen auch eine Finanzierung: Geld wird hier in Form von Krediten sowohl beruflich als auch privat zur antreibenden Kraft.

Es besteht natürlich das Bestreben, Zeiten des Schlafes und der Erholung zu minimieren, um Raum für Aktivitätserweiterungen zu schaffen (Abb. 2).

Hält die Überforderung an und türmen sich zunehmend Probleme auf, so wird dies nicht als Aufforderung zum „Heraustreten aus dem Hamsterrad“ verstanden, sondern ignoriert und verdrängt. Unter dem Motto „das wäre doch gelacht“ versucht man im Burnout-

Stadium der Verleugnung die Leistungs- und Harmoniedefizite im Beruf als auch in der Privatsphäre nicht wahr haben zu wollen, nimmt konstruktive Kritik nicht an oder antwortet mit Mehrarbeit und Reizbarkeit. Dabei spielen zunehmend auch Genussgifte und scheinbar harmlose medikamentöse Stimulanzien eine Rolle zum Überwinden von ersten Schwächephasen und dem Abbau von Frust und Unzufriedenheit. Die Problematik wird gern nach außen hin durch eine „immer freundliche Maske“ verdeckt (Abb. 3.).

„bleibt auf der Strecke“, die Probleme häufen sich und harren einer guten Lösung. Die Unzufriedenheit von Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden nimmt zu und kann bis zum finanziellen Desaster führen. Irgendwie möchte man weiter „funktionieren“ und immer öfter taucht die Affirmation „aber früher hab' ich das doch auch geschafft“ auf. Die schöpferische, positive Denkweise als Garant für Erfolg und Glück wird abgelöst durch negatives, konservativ-verharrendes oder sogar destruktives Gedankengut. Damit wird der geistige Raum für privaten,

Beruf	Familie	Person
<ul style="list-style-type: none"> • Ungelöste Konflikte mit Vorgesetzten & Kollegen • Keine Schwäche zeigen • Wochenendarbeit • Mobbing • Schlechtes Zeitmanagement • Dauerdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Vernachlässigung Partner, Kinder, Hobbys, Freunde usw. • Mangel an Freizeit & Erholung • Aufstau ungelöster Konflikte • Ignoranz gegenüber gutgemeinten Ratschlägen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ignorieren körperlicher Warnzeichen • Erste Energie-defizite • Müdigkeit • Kopfschmerz • Schlafdefizit • Genussgifte & Medikamente

Abb. 3. Kennzeichen und Hintergründe des zweiten BURNOUT-Stadiums

Lassen Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität spürbar nach, häufen sich die Probleme auf Arbeit wie zu Hause, so folgen im **dritten Stadium des BURNOUT** charakteristische **Verhaltensänderungen**. Es kommt in vielen Fällen zu einem Rückzug von lieb gewordenen Hobbys, Freizeitsport und Treffs mit Freunden. Es besteht ein Bedürfnis nach Einsamkeit und Erholung. Doch immer öfter reicht der Jahresurlaub nicht mehr zum „Auftanken“. Immer mehr

geschäftlichen und somit persönlichen Misserfolg geschaffen. Und wenn die Forderungen von Zins und Tilgung nicht mehr zu schultern sind, taucht erstmals das Schuldengespenst auf (Abb. 4.).

Beim Ausbleiben fundierter Korrektur der bereits beschriebenen negativen Wirkketten folgt im **letzten Stadium des BURNOUT-Syndroms** die **totale Erschöpfung**. Das Gefühl „die Akkus sind leer“ wird von Gedanken, wie „das hat doch alles keinen Sinn mehr“ mit klaren Zeichen von körperlicher und geistig-seelischer Erschöpfung begleitet. Antriebsschwäche, Müdigkeit und eine Vielzahl von so genannten psychosomatischen Beschwerden, wie Schlafstörungen, Kreislauf-, Verdauungs- und Essproblemen, Verspannungen, Kopfschmerzen und schließlich Abwehrschwäche und Drogenmissbrauch lassen jeden Arbeitstag als Last erscheinen. Man schleppt sich von Wochenende zu Wochenende, Urlaub zu Urlaub und nicht zuletzt von Krankenschreibung zu Krankenschreibung. Nicht selten findet sich auf die Frage nach dem Lebenssinn keine Antwort mehr. Negatives Denken und fehlender Le-

Beruf	Familie	Person
<ul style="list-style-type: none"> • Viel Engagement und Verantwortung • Ständige Weiterbildung • Leitungstätigkeit • Mehrverdienst durch Mehrleistung • Selbstständigkeit • „workaholic“ ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerschaft • Kinder (Erziehung, Schule, Studium) • Pflege von Angehörigen • Haus & Garten • Freizeit & Urlaub • Ansprüche Lebensstandard • Freunde, Hobby ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Kann nicht NEIN sagen • Immer im Vordergrund stehen • Ich schaff' das schon, Zwänge • Ständiger Zeitdruck • Ständig in Aktion • Wenig Schlaf • Reizbarkeit ...

Abb. 2. Kennzeichen und Hintergründe des ersten BURNOUT-Stadiums

Beruf	Familie	Person
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeiten bis zur Erschöpfung • Überstunden • Rückzug auf Minimalprogramm • Hohe Fehlerrate • Konflikte, Abmahnungen, Entlassung • SCHULDEN 	<ul style="list-style-type: none"> • Vernachlässigung Partner, Kinder • Rückzug von Familie, Freunden, Hobby • Urlaub ohne Erholungseffekt • Ehekrisen, Scheidung • SCHULDEN 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsprobleme • Reizbarkeit • Depression • Wesenswandel • Teilnahmslosigkeit, Ängste • Menschenscheu • Krankheitserrscheinungen • DEFIZITE

Abb. 4. Kennzeichen und Hintergründe des dritten BURNOUT-Stadiums

bensmut machen sich breit. Wird man insbesondere in diesem Stadium von einem Schicksalsschlag, wie Tod eines lieben Mitmenschen, Entlassung, Überschuldung und tiefgreifende seelische Verletzungen ereilt, folgt nicht selten die Entwicklung einer tiefen Depression mit Selbstmordgedanken oder der tatsächliche Suizid (Abb. 5.).

chronischen Krankheiten und Leiden, insbesondere Krebs, Depression, Nervenleiden (MS, Parkinson, Alzheimer u. a. m.), Bluthochdruck, Herzinfarkt und Hirnschlag, chronische Schmerzen sowie Substanzverluste (Osteoporose) und Verschleiß (Arthrose).

Beruf	Familie	Person
<ul style="list-style-type: none"> • „Mir graut vor jedem Arbeitstag, wer weiß, wie lange ich das noch aushalte.“ • Finanzieller Abstieg, SCHULDEN, Konkurs • Berufsunfähigkeit • Geschäftlicher Misserfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Isolation • Totale Vernachlässigung • Ehekrisen, Scheidung • Finanzielle Probleme, mehr SCHULDEN, private Insolvenz • Sozialer Abstieg • Völliger Rückzug 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlafsucht • Schwäche • Depression • Selbstmord (-gedanken) • Pessimismus • Lebensmüde • Immunschwäche • Beginn chron. Krankheit

Abb. 5. Kennzeichen und Hintergründe des vierten BURNOUT-Stadiums

Die erwähnten Schicksalsschläge sind oft Wegbereiter für den Übergang von einem Stadium zum nächsten. Das letzte Stadium des BURNOUT macht gehäuft die Inanspruchnahme medizinischer Hilfe erforderlich. Der früher auch als „*Nervenzusammenbruch*“ bezeichnete schnell auftretende totale Erschöpfungszustand erfordert nicht zuletzt wegen der verstärkten Suizidgefahr stationäre klinische Hilfe.

Das BURNOUT Syndrom ist, meist in Kombination mit der damit verbundenen ungesunden Lebensweise, ein typischer **Wegbereiter** für alle Art von

Medizinische Aspekte der BURNOUT-Vermeidung und -Bewältigung



In der Tabelle 1 werden die am häufigsten vorkommenden Symptome, die als Warnzeichen des Körpers verstanden werden sollten, aufgeführt.

Nur ein frühzeitiges Erkennen des Abfalls von Vitalität und Leistungsfähigkeit, der funktionellen Schwäche von inneren Organen, Stoffwechsel und vegetativem System verhindert ein stadiengemäßes Fortschreiten des Prozesses. Die von der Standardmedizin vorgehaltenen so genannten „Check-Ups“ sind aufgrund der alleinigen Fixierung auf messbare und möglichst bildgebend darstellbare körperliche (= organische) Veränderungen hierfür ungeeignet. Beispielsweise zeigen übliche Laborwerte (z. B. der Leber oder Niere) erst nach Einschränkung der Leistungsfähigkeit von 70 und mehr Prozent (!) Normabweichungen an. Dem entgegen kann die **ganzheitlich-biologische Diagnostik** zur Einschätzung der tatsächlichen Leistungspotentiale und Bewusstmachung von individuellen Schwächen sehr wertvolle Erkenntnisse liefern und Lösungen anbieten (siehe z. B. unter „Biocheck im Leben“).

Wie lässt sich ein „Abrutschen“ in den BURNOUT vermeiden bzw. durch welche Strategie wird eine tatsächliche und nachhaltige Umkehr möglich?

Die Antwort hierfür liegt klar auf der Hand: BEWUSSTMACHUNG der Situation und SELFCARE. Es geht dabei nicht um oberflächliche Korrekturen, sondern um tiefgreifende Sinnfragen, wie die nach dem Sinn des Daseins, dem Sinn des Lebens und meiner Stellung

in dem allen. Im Grunde strebt jeder Mensch nach Liebe und Anerkennung. Hierzu werden zum Teil hohe persönliche Investitionen getätigt, die gemäß der Transaktionsanalyse nach Eric Berne nur unter der Leitformel „**Ich bin o.k., Du bist o.k.**“ zu inne-

Beschwerden	Interpretation
Blähungen, Heißhunger auf Süßes	Schwäche der Leber, mangelhafter Gallefluss
Brennende Schmerzen	Überlastung mit Säurestoffen
Abgeschlagenheit, Schwäche, Appetitmangel	Mangel an Energie und Vitalstoffen, chronische Giftbelastung?
Infektneigung, ausbleibendes Fieber	Abwehrschwäche, mangelndes Immuntraining
Schweißausbrüche	Bedürfnis nach Ausscheidung, innere Ausscheidung unzureichend
Hautjucken und Hautausschlag	Reizstoffe im Blut, Bedürfnis nach Ausscheidung
Absonderungen, Durchfall	Reizstoffe in Blut und Lymphe, Bedürfnis nach Ausscheidung

Tab. 1. Häufige BURNOUT-Symptome in der „Sprache des Körpers“

rer Zufriedenheit und Harmonie führen. Jede Einschränkung auf der „ICH-“ oder „DU-Seite“ führt zu nachhaltigen Problemen. Insbesondere die BURNOUT-Persönlichkeit strebt zusätzlich nach Perfektion. Möchte über die Perfektion natürlich Liebe und Anerkennung. Doch das Leben ist Ordnung und Chaos und das mit hoher Flexibilität. Die totale Perfektion bedeutet Stillstand, Starre und damit Tod. Deren Überwindung wird durch Bewegung, Anpassung an Lebenssituationen und damit die Bewahrung des Lebensflusses charakterisiert. Die Zielstellung muss sein, die **LIEBE ZU ALLEM WAS IST** zu finden einschließlich seiner selbst. Gemäß dem bekannten Managementcoach Corssen stehen jedem Menschen mit Selbst-Verantwortung, Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen und Selbst-Überwindung vier Instrumente zur Verfügung, um sein Leben zu gestalten und um letztlich dem BURNOUT zu entgehen. Oft beeinflusst auch die Sichtweise auf bestimmte Dinge und Situationen unsere Handlungsweise. Jeder kennt sicher den Unterschied zwischen „das Glas ist halb voll und das Glas ist halb leer“.

Es ist wichtig, persönliche **Energiequellen** zu definieren und zu **nutzen** für Ausgleich, Entspannung und Erholung. Jeder von uns hat hier andere Favoriten und kann diese wieder reaktivieren.

Vorbeugung und Überwindung des BURNOUT erfordert immer wieder die **Akzeptanz der persönlichen Belastbarkeitsgrenzen**. Und diese ist naturgemäß schwankend und abhängig von Vitalität, Alter und Grundkonstitution. Es ist ein Ausdruck der Liebe zu sich selbst, dieses Leitmotiv zu verinnerlichen.

Schließlich ist es sehr wichtig, primitive und letztlich (selbst-)zerstörende Denkweisen, wie Neid, Missgunst, Angst, Pessimismus, Verurteilen, Zustände festhalten (nicht loslassen können) zu überwinden und durch **schöpferisches Denken**, welches Positives entstehen lässt, Neues erschafft und Problemlösungen ermöglicht, zu ersetzen. Denn nach ACKERMANN ist Denken auch Energie, ist spürbares Gefühl, ist Schwingung und kann dadurch in **Resonanz** gehen. Jeder zieht also auf Dauer das an, was er denkt und damit auch wünscht.

In Fällen, wo die „*Hilfe zur Selbsthilfe*“ nicht ausreichend ist, sollte kompetente Hilfe angenommen werden. Dies sollte nicht als Schwäche fehlinterpretiert, sondern als weiterer Ausdruck der Liebe zu sich selbst verstanden werden. Eine lösungsorientierte **Kommunikation** mit Freunden, Gleichgesinnten, guten Beratern und vielleicht auch Seelsorgern sollte die Introversion und Grübelei ablösen. Die **biologische bzw. naturheilkundliche Medizin** hält viele sinnvolle Angebote zur Entgiftung, Entschlackung, Stärkung der Organvitalität, Verbesserung der Stress-Fähigkeit und schließlich wirksame tiefenpsychologische Verfahren zur Aufarbeitung alter Verletzungen und Konfliktmuster bereit. **Effektive Entspannungsverfahren** können in großer Vielfalt genutzt werden! Methoden wie Meditation, autogenes Training, Yoga, Heilhypnose, Reiki, Qi Gong, Kraniosakraltherapie usw. sind inzwischen weit verbreitet und gut zugänglich. Immer kann gemäß eigenem „Strickmuster“ der **spirituelle Aspekt des Lebens** einbezogen werden.

Warum ist die BURNOUT- Problematik stetig im Ansteigen? ODER: Die wahren Ursachen der Hamsterradbeschleunigung!

Die Antwort auf diese Frage kann man nicht allein in der Psychologie des

Menschen suchen. Denn zu allen Zeiten strebten Menschen schon nach Liebe und Anerkennung. Und dennoch gab es in der Menschheitsgeschichte Phasen, wo über 100 Jahre und mehr eine hohe Zufriedenheit der Menschen begleitet war von langen Friedensphasen, Wohlstand für die gesamte Gesellschaft und mit zum Teil nur vier Wochenarbeitsdagen auch noch wenigen Aufwand verbunden, diesen Lebensstandard zu halten. Ich denke dabei an das Hochmittelalter, wo die noch heute schönsten deutschen Städte und prunkvollsten Bauwerke entstanden und überhaupt die meisten Städtegründungen zu verzeichnen waren. Der Unterschied zu den letzten Jahrhunderten voller Kriege, Leid und einer auch heute vorhandenen dicken Schicht von armen oder total gestressten Menschen liegt im **Geldsystem**. Das Verständnis für die Problematik macht die Veranschaulichung möglicher Wachstumsprozesse, wie Sie aus der Biologie bekannt sind, deutlich (Abb. 6.).

Die Natur und auch wir als Mensch wachsen anfangs sehr rasch und gewinnen schnell an Größe und Leistungsfähigkeit. Das erstere endet mit dem Ende der Pubertät und das letztere lässt sich ab unserem mittleren Lebensalter ebenfalls nicht mehr steigern. Was im Leben stetig

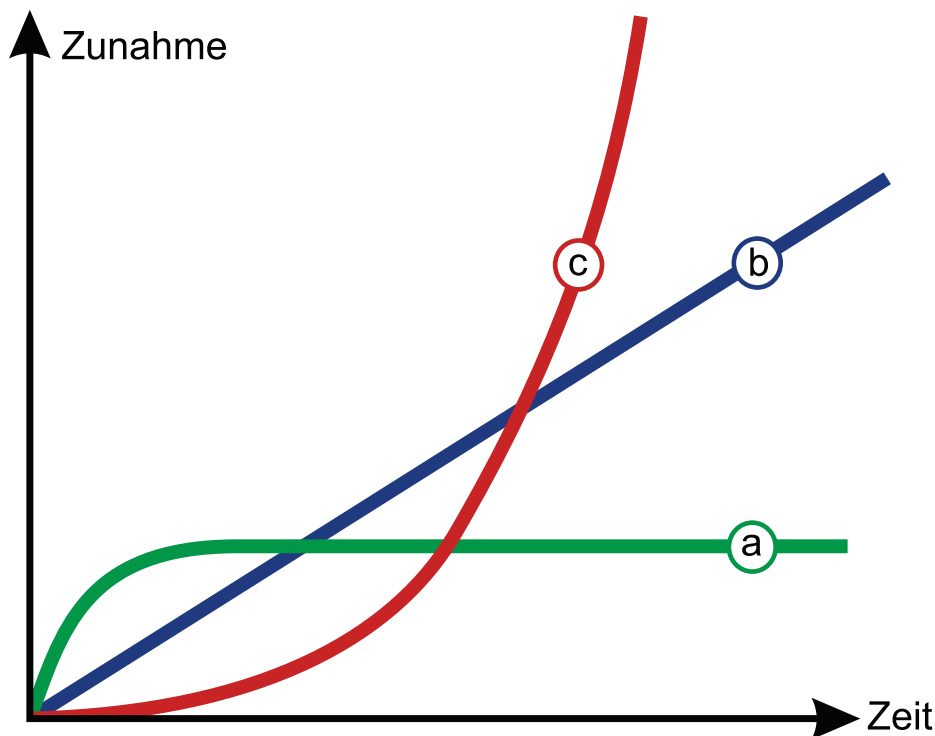


Abb. 6. Wachstumsprozesse: a) natürlich b) linear und c) exponentiell (aus Creutz 1994)

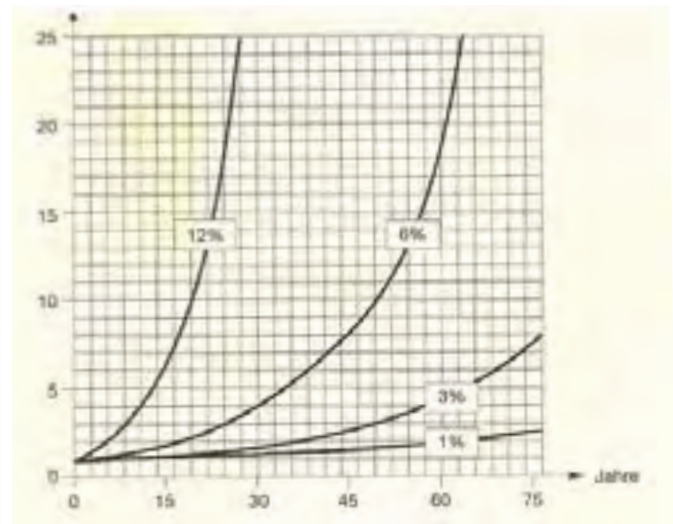
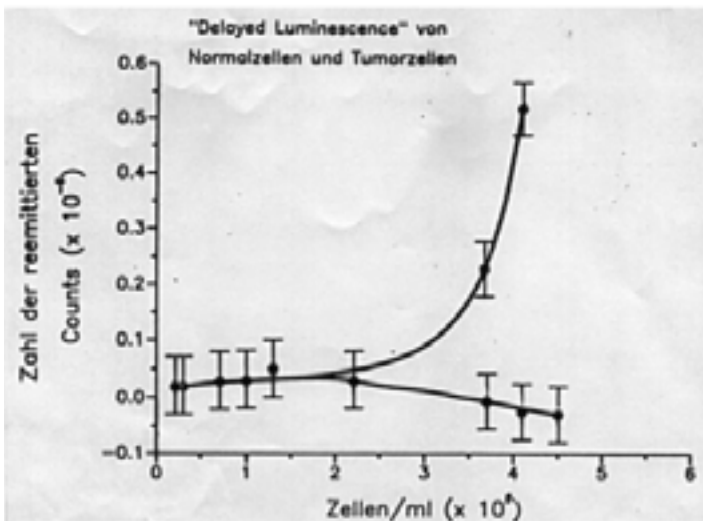


Abb. 7. Links: Vergleich der Biophotonenemission von normalen Leberzellen und Leberkrebszellen des Menschen. Während gesunde Zellen bei zunehmender Dichte und damit Mangel an Nährstoffen die Vermehrungsrate vermindern und damit leicht abnehmen (Graph unten), wachsen Krebszellen ungehemmt und rauben der Umgebung und dem Gesamtorganismus die Vitalstoffe (ansteigender Graph) (Warntke et al 1996).

Rechts: Prozentual gleichbleibende Zuwachsraten führen zu exponentiellem Wachstum (Zinseszinsseffekt) (Creutz 1994)

(linear) zunimmt, ist nicht nur die Lebenserfahrung, sondern auch die Menge an Aufgaben, Problemen und die Organe, den Stoffwechsel und das Abwehrsystem schwächenden Faktoren. Exponentielles Wachstum findet man in der Natur nur im Krebsgewebe, welches durch stetige Größenverdopplung ungebremst schnell den Tod des Wirtsorganismus bewirkt. Gleichfalls krebsartig wächst durch Zins und Zinseszins oberhalb von 3% pro Jahr das Geldvermögen. Abbildung 7 stellt diese Zusammenhänge gegenüber.

Aktuell und an Beschleunigung zunehmend durch die globale Wirtschaftskrise liegt der Geldvermögenszuwachs sehr deutlich über den des Wirtschaftswachstums und übt damit einen erheblichen ökonomischen und sozialen Druck aus.

BURNOUT bedeutet in seiner Entwicklung weniger die Problematik des „Hamsterrades“ allein (an eine gleichbleibende Geschwindigkeit kann man sich gewöhnen), sondern insbesondere eine **stetige Beschleunigung des „Hamsterrades“!** Es muss sich schneller drehen, um mit der Notwendigkeit der stetigen Steigerung von Umsatz, Gewinn und damit Erhalt des Lebensstandards Schritt halten zu können. Im aktuel-

len Finanzsystem bedeutet dies im Jahresdurchschnitt eine Netto-Einkommenssteigerung von mindestens 6%. Mit anderen Worten, sollte sich unser Einkommen (Gewinn) zirka bedingt durch Zinseszins alle 10 Jahre verdoppeln, denn auch die Kosten für die meisten Bedarfsgüter des Alltages verteuern sich in diesem Zeitraum auf mindestens das Doppelte. Somit bleibt den Menschen ohne ererbten Reichtum zum Startpunkt ihrer Arbeitstätigkeit nichts übrig als die stetige und in Hochzinsphasen sogar noch beschleunigte Leistungssteigerung zum Erwerb und Erhalt eines angestrebten Existenzniveaus. Vor Schwergewicht der Kausalität könnten diese Zusammenhänge sogar noch mehr wiegen als das Streben des Menschen nach Liebe, Anerkennung und Perfektion. Doch auch hier gilt es, schöpferisch zu denken, auf „alt bewährtem“ nicht zu beharren, sondern zu verändern.

Vorbeugung und Bewältigung von BURNOUT bedeutet gemäß dem Dargestellten nicht nur SELFCARE sondern auch Besinnung und Umdenken bzw. eine schöpferische Weiterentwicklung zu humaner Finanzwirtschaft, wie sie seit S. Gesell schon vor über 100 Jahren begründet wurde.

Literaturhinweise:

- 📖 Hillert, A; Markwitz, M.: „Die Burnout-Epidemie“
- 📖 Kretschmann, R: „Stressmanagement für Lehrer – ein Trainingsbuch“
- 📖 Mannsmann, V.: „Totalerschöpfung.“ GU Ratgeber
- 📖 Baumgartl, A.: „Elf effektive Strategien gegen den Burnout“
- 📖 Harris, T. A.: „Ich bin o.k. – Du bist o.k.“
- 📖 Ackermann, A.: „Easy zum Ziel“
- 📖 Corssen, J.: „Der Selbstentwickler“
- 📖 Kallwass, A.: „Das Burnout Syndrom“;
- Warnke, U.: „Risiko Wohlstandsleiden. Analyse, Strategie (Der archaische Zivilisationsmensch)“
- 📖 Creutz, H.: „Das Geldsyndrom“
- 📖 Kennedy, M.: „Geld ohne Zinsen und Inflation“
- 📖 Gesell, S.: „Die natürliche Wirtschaftsordnung“

Zum Autor

Dr. med. Ralf Oettmeier



Jahrgang 1961, verheiratet, 6 Kinder, Medizinstudium an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

1988 Verteidigung der Promotion zum „Dr. med.“ im Fachbereich Osteologie

seit 1993 niedergelassen in eigener Praxis in Greiz

seit 1996 Anerkennung als schmerztherapeutisch arbeitender Arzt

Mitbegründer des Schmerztherapeutischen Kolloquium e. V. Greiz/Vogtland

Dozent an der Akademie im LEBEN für ganzheitliche Medizin, Seminare Greiz

seit 1998 leitender Arzt der Tagesklinik und seit 2001 leitender Chefarzt der Klinik und Fachambulanz „im LEBEN“ (Fachbehandlungszentrum für biologische Krebstherapie, Diagnostik und Therapie nach F. X. MAYR, Naturheilverfahren, spezielle Schmerztherapie und Homöopathie) in Greiz

Mitbegründer des Medizinverbundes im LEBEN zur Entwicklung einer fachübergreifenden und qualitätsgerechten Zusammenarbeit in der biologischen Medizin.