



*Wie du nach dem Burnout in ein  
erfülltes Leben zurückfindest!*

**Burnout als Chance erkennen! Das Leben erleben, was du aus dem Innern deines Herzens wirklich willst!**

Du befindest dich an einer Weggabelung, die in zwei unterschiedliche Wege abzweigt. Beide Wege verlangen aber mehr von dir, als du im Moment an Kraft und Energie aufbringen kannst. Du weißt nicht, welcher Weg der richtige für dich ist, da bereits der Alltag zu viel von dir abverlangt.

1. In den bestehenden Job wieder einzusteigen, scheint Dir die beste Alternative, die dir am wenigsten Kraft und Energie kostet. Durch die Wiedereingliederung hast du die Möglichkeit zunächst reduziert zu arbeiten. Unter der Prämisse, dass du für dich gelöst hast, was dir nicht gut getan hat und du weiterhin gut für dich sorgst (Lebensstil / Persönlichkeitsentwicklung) ist es ein möglicher Lösungsweg. Verabschiede dich aber davon und mach das auch deinem Chef oder dir selbst klar, dass du an der Stelle anknüpfen wirst, wo du aufgehört hattest.

2. Am liebsten wäre dir jedoch herauszufinden, was du wirklich willst, was dich erfüllt und dir Sinn gibt. Deine Berufung zu finden, das zu tun, was du aus dem Innern deines Herzens wirklich willst. Der Beruf ist nicht mehr anstrengend, bringt dir sogar Energie, allein wie es dich ausfüllt und den Alltag wieder in Fluss bringt. Die Zeit, die du mit deinem Beruf verbringst, wird dir gar nicht wie Arbeit erscheinen.

Egal für welchen Weg du dich entscheidest. Wenn du wieder in deine Kraft und Energie finden willst, in deine Leistungsfähigkeit, dann sind die folgenden 10 Schritte wichtig zu gehen. Denn nur wenn du für dich ausreichend sorgst, kann zumindest innere Zufriedenheit einkehren und du wieder zur Kraft und Energie finden.

Welchen Weg du dabei gehst, entscheidest du selbst.

Als erstes gilt es die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die wir uns selbst in den Weg gelegt haben! Vielleicht hast du den einen oder anderen Schritt schon getan, ich empfehle dir trotzdem, die Schritte noch einmal zu gehen und zu reflektieren.

### **Das sind nun die folgenden 10 Schritte, die es gilt zu gehen:**

Hier gilt es zunächst innezuhalten und den Burnout annehmen, als das was er ist. Und damit meine ich in erster Linie die emotionale und körperliche Erschöpfung.

Solange du gegen den Burnout Zustand ankämpfst, gewinnst du nichts außer Frust, Resignation und es hält sich die Angst nicht wieder gesund und leistungsfähig zu werden. Vielleicht verlierst du auch das Vertrauen in dich selbst oder hast Schuldgefühle, weil du nicht mehr das leisten kannst, was du selbst von dir oder auch andere von dir erwarten.

### **Also der 1. und wichtigste Schritt ist anzunehmen, dass es jetzt so ist!**

Und es geht nicht darum irgendetwas dagegen zu tun. Verabschiede dich von der Bewertung, dass diese Situation das Schlimmste ist, was dir passieren konnte. Hadere nicht mit deinem Schicksal. Alles im Leben was uns widerfährt hat einen Grund und wenn es der ist, daraus zu lernen und daran zu wachsen.

Ich zeige dir hier einen Weg dazu auf.

Nimm ohne Wenn und Aber an, dass dein bisher gelebter Lebensstil nicht gesund war. Dein Körper war erschöpft, weil er es nicht mehr mitmachen konnte, was du gelebt hast. Unser Körper hält eine ganze Menge aus bis er die Reißleine zieht. Wenn du auf der Überholspur unterwegs bist und nicht mehr ausreichend für dich sorgst, kommt irgendwann die Konsequenz. Das kann Monate aber auch Jahre dauern und solange wie du hinein gebraucht hast, brauchst du auch für den Weg zurück.

Bei mir war es so und das ist die vorwiegende Meinung der Experten, die sich mit dem Burnout beschäftigen.

**Eine gute Übung dazu:** Setze dich einige Minuten entspannt hin, schließe die Augen und sage dir 10 Mal im Stillen oder laut:

**Ich nehme das Burnout an und nutze das Positive daran, indem ich mich ab sofort in den Mittelpunkt stelle und für meine Bedürfnisse Sorge. Ich erkenne die neue Chance, die sich mir bietet.**

Wiederhole die Übung jeden Tag, bis du das Gefühl hast, es ist nun stimmig für dich und dein Herz ja dazu sagt. Sicherlich kommen dabei schon die ersten Ideen, was du nur für dich tun kannst.

**Der 2. Schritt ist, erst einmal gut für dich zu sorgen:**

Gerade Frauen in Führungspositionen neigen dazu, „zu männlich“ zu werden. Lebe wieder deine Weiblichkeit, fördere und stärke deine emotionale Seite. Ebenso auch für den Mann, der seine Gefühle zu lange verdrängt hat.

- dich wieder spüren
- Deinen Körper und seine Grenzen wahrnehmen zu lernen
- Mehr Energie zuzuführen als du verbrauchst
- Zeit nur für dich selbst nehmen
- Dich selbst in den Mittelpunkt stellen
- Auf die eigenen Bedürfnisse achten und Rücksicht nehmen
- Das Leben und auch sich selbst nicht zu ernst zu nehmen

Kannst du dich selbst mit Humor betrachten, über dich selbst lachen?

**Eine gute Übung dazu:** Jeden Morgen in den Spiegel, dir in die Augen schauen und dich anlächeln. Sag dir selbst, dass du eine tolle Frau/ein toller Mann bist, mit vielen Vorzügen und Stärken. Und den Satz: Ich bin mir wichtig!

**Der nächste und 3. Schritt ist Innehalten und Reflektieren:**

Das Leben ist Veränderung und du kannst nicht dagegen ankämpfen. Das ist als würdest du ständig stromaufwärts schwimmen und deine Kraft lässt nach und nach, bis es nicht mehr geht.

Stell dir folgende Fragen:

- Was in meinem Leben raubt mir Energie?
- Was in meinem Leben tut mir richtig gut?
- Was in meinem Leben belastet mich?
- Welche Menschen in meinem Umfeld tun mir gut?
- Welche Menschen in meinem Umfeld rauben mir Energie?
- Wo kann ich mich selbst entlasten?
- Welche alten Zöpfe muss ich abschneiden?
- Wie gut Sorge ich für mich selbst und meine Bedürfnisse?
- Was hindert mich?

**Eine gute Übung dazu:** Schreibe dir sofort 3 Punkte spontan auf, die du loslassen kannst! Und setze es ab sofort auch konsequent um.

Wenn du Unterstützung auf dem Weg benötigst, habe ich für dich das Coaching Programm Lebensrevolution entwickelt. „Wer bin ich und was will ich wirklich?“

#### **Der 4. Schritt - dein Verhalten reflektieren und loslassen:**

Lerne mit dem Strom zu schwimmen, lerne dein Leben wieder in Fluss zu bringen.

- Was mache ich selbst falsch, wo übernehme ich mich in meinem Tun?
- Welche Rollen nehme ich ein/wo identifiziere ich mich zu stark?
- Lerne NEIN-Sagen! Und JA-Sagen, zu Dingen die dir gut tun
- Wo übernehme ich zu viel Verantwortung?
- Wo verzettle ich mich und übernehme mich selbst, weil ich ständig Neues erleben möchte, Routine nicht aushalten kann?
- Wie stark bin ich abhängig von Erwartungen/Meinungen anderer oder meinem eigenem, hohen Anspruch?
- Welche selbstgesteckte Grenzen hindern mich?
- Kann ich loslassen, was mir nicht gut tut?

**Eine gute Übung dazu:** Schreibe 3 Gründe auf, die dich hindern. Diese zu verändern sollte dabei in deinem Verantwortungsbereich liegen (also nicht abhängig von anderen sein).

#### **Der 5. Schritt betrifft die Reflektion deiner Arbeit:**

Nur was mich ausfüllt und Sinn gibt, beflügelt und begeistert mich.

- Lebe ich den Beruf, der mich wirklich ausfüllt und mir Sinn gibt?
- Begeistert mich meine Arbeit, kann ich darin aufgehen?
- Was an meiner Arbeit tut mir gut und was nicht?
- Will ich diese Arbeit überhaupt noch weiterführen?
- Was wünsche ich mir von meinem Beruf / Berufung?
- Was wäre mein Traum?
- Was würde mich vollends ausfüllen und begeistern?
- Wie möchte ich meine Arbeit zukünftig gestalten?

Schreibe 10 Minuten lang auf ohne Unterbrechung: Ich will ...

Vermeide dabei darüber nachzudenken, ob du es kannst oder darfst! Darum geht es bei dieser Übung nicht.

## **Der 6. Schritt betrifft deine Partnerbeziehung:**

Die Liebe beginnt bei dir selbst. Stelle dir einmal die Frage, ob dir wichtiger ist zu lieben oder geliebt zu werden? Gefühle verblassen, wenn wir sie nicht immer wieder leben. Partnerschaft wird dann zur Gewohnheit und schläft ein. Oft ist die Trennung die logische Konsequenz oder unzufrieden neben einander her zu leben.

- Liebe ich meinen Partner?
- Nehmt Ihr Euch Zeit nur für Euch selbst?
- Gebt Ihr Euch gegenseitig Freiraum?
- Ist es ein Geben und Nehmen in Eurer Beziehung?
- Ist es eine erfüllende Beziehung?
- Akzeptiert Ihr Euch gegenseitig in Eurer Persönlichkeit oder versucht der eine den anderen zu verändern, so wie er ihn haben will?
- Trenne dich von der Vorstellung, den anderen verändern zu wollen und das zu können!
- Bist du abhängig davon, geliebt zu werden?
- Gibst du dich eventuell selbst auf?
- Habt ihr liebevollen und erfüllenden Sex?
- Bringst du deine Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck?
- Geht Ihr wertschätzend und mit Anerkennung miteinander um?
- Schenkt Ihr euch gegenseitig Aufmerksamkeiten, sagt „Danke“ oder „tut mir leid“?

**Eine gute Übung dazu:** Überlege dir jeden Tag, morgens oder abends, wofür du in Eurer Beziehung dankbar bist. Und sage es deinem Partner.

Was habe ich gegeben? Was habe ich bekommen? Wo war ich ungerecht? – Bedanke dich oder entschuldige dich dafür!

Wenn du momentan keinen Partner hast, stelle eine wundervolle Beziehung zu dir selbst her.

## **Der 7. Schritt – wieder wohlfühlen erleben:**

- Wann habe ich mich das letzte Mal richtig gut gefühlt?
- Was wollte ich schon immer für mich tun?
- Was hat mich früher begeistert?
- Welche Träume hatte ich oder habe ich heute noch?
- Wieviel Zeit räume ich ab sofort nur für mich selbst ein?
- Welche Wünsche und Bedürfnisse möchte ich ab sofort ehrlich leben?

**Eine gute Übung dazu:** Frage dich - Welche Energieräuber lasse ich zu?

Wo führe ich mir Energie zu?

Achte darauf, dass du jeden Tag mehr Energie zuführst, als du verbrauchst!

Wenn du weitergehend deine Energieräuber eliminiert hast und gut für dich selbst sorgst, solltest du auch wieder Schritt für Schritt zur Energie zurückfinden.

## **Der 8. Schritt – wie du wieder in deine Kraft kommst**

Lerne mehr deiner Intuition und deinem Herzen zu vertrauen, als deinem Verstand!

- Entdecke deine Intuition, das, was aus deinem Herzen kommt
- Lerne deiner Intuition zu vertrauen und weniger dem Verstand
- Spreche mit dem Herzen - Wende deine Aufmerksamkeit deinem Herzen zu (wenn es dir schwer fällt, lege am Anfang die Hand auf dein Herz)
- Höre mit dem Herzen zu, nicht den Werturteilen, Erwartungen und Meinungen, die aus dem rationalen Verstand kommen und dich nicht weiterbringen
- Finde zurück zu deiner inneren Stärke
- Liebe dich selbst

**Eine gute Übung dazu:** Wenn du vor einer Entscheidung stehst, frage dich – Was würde mein Herz tun!

*Wenn du Unterstützung auf diesem Weg benötigst, habe ich für dich das Programm [deine Lebensrevolution](#) entwickelt.*

## **Der 9. Schritt – Akzeptiere deine Gefühle und wende dich deinen Ängsten zu**

„Viele unserer Ängste sind dünn wie Seidenpapier, schon ein einziger mutiger Schritt könnte uns durch sie hindurchtragen!“ (Brendan Francis)

Die wertvollste Entdeckung ist jedoch, deinen Ängsten die Kraft zu nehmen. Für mich ist und war es der wichtigste Schritt, den ich in der Zeit des Wachstums für mich gemacht habe.

Unsere inneren Antreiber und Kritiker, unsere Glaubenssätze die dahinterliegen, entstehen in der frühen Zeit unserer Kindheit. Und sie sitzen tief. In den letzten Jahren habe ich durch meine Weiterbildungen und meine persönliche Weiterentwicklung viel getan, während der Therapie und Kur viel versucht, meinen Ängsten Herr zu werden, aber nichts hat geholfen oder mich weiter gebracht. Die alten Muster und Antreiber waren immer wieder da.

Zunächst ist es natürlich wichtig, zu erkennen, das eine Angst dahintersteckt, wenn die Psyche uns einen Streich spielt – z.B. die Angst bloßgestellt zu werden, zurückgewiesen zu werden, sich zu blamieren oder nicht geliebt zu werden.

In der Kur und auch in der Coach Ausbildung hatte ich gelernt, hinzuschauen und zu verstehen. Die Angst macht sich bemerkbar, weil sie mich schützen will, sie will Aufmerksamkeit und Beachtung. Sie will mich auf etwas aufmerksam machen, was ich kompensiere und nicht authentisch lebe oder wo ich mich in Gefahr begeben.

In physischen Gefahrensituationen können wir das noch nachvollziehen, das die Angst vor Verbrennen uns abhält, auf eine Herdplatte zu fassen oder Unvorsichtigkeit vielleicht den Tod bedeuten könnte.

Wir wollen uns hier aber mit den Ängsten beschäftigen, die aus geringen Geschehnissen in der Kindheit entstanden sind, wo das Kind noch um seine Existenz gefürchtet hat, da es

noch nicht ein eigenes ICH hatte. In den ersten Jahren sind wir vollkommen abhängig von unseren Bezugspersonen, die Eltern und weiteren Menschen, die sich um uns kümmern. Als Kind nehmen wir alles ungefiltert als wahr in uns auf.

Die meisten unserer sogenannten Urängste sind uns gar nicht bewusst, sondern wirken subtil im Unterbewusstsein durch Verhaltensmuster, Kompensationen, die wir uns bereits als Kind angeeignet haben, um diese Angst gar nicht erst zu spüren und an die Oberfläche treten zu lassen. Was schade ist, als Erwachsener stellen wir das gar nicht mehr in Frage. Weil wir es leider nirgendwo gesagt bekommen oder lernen, was wirklich hinter unseren inneren Antreibern steckt.

Die Angst, auch die in unserer Evolution begründeten, dienten dazu unser Überleben zu sichern. Was wir verspüren, hatte also etwas Gutes im Sinn. Wir haben nur gelernt sie als negativ, als Feind zu bewerten und zu verdrängen, wenn wir sie spüren. Die wenigstens Menschen können darin einen Beschützer erkennen. Dazu gilt es zunächst den Sinn dahinter zu verstehen.

Jeder von uns kennt die Gefühle und die entsprechenden Verhaltensmuster

- Angst zu seiner Meinung zu stehen oder Nein zu sagen, da wir Angst vor Zurückweisung oder Ablehnung haben
- Gute Vorsätze, die wir nicht in die Tat umsetzen, da wir Angst vor Unsicherheit haben, alte liebgewonnene Gewohnheiten loszulassen
- Angst, keine Kraft zu haben, um neue Herausforderungen anzugehen
- Angst, gegen den Burnout machtlos zu sein, der Zukunft ausgeliefert zu sein
- Angst, Fehler zu machen, vor Sanktionen, vor Ablehnung – das führt zum Glauben, nur durch Perfektionismus oder Kontrolle sicher zu sein

Letztlich ist es oft die Angst, ich selbst zu sein, so wie ich bin, nicht geliebt zu werden! Weil ich als Kind gelernt habe, das etwas an mir nicht in Ordnung ist, wenn ich einfach nur da bin. Ich sollte mich anpassen oder leisten, um Anerkennung und Liebe zu erhalten.

Selbstzweifel, vielleicht Minderwertigkeitsgefühle, mangelndes Selbstvertrauen und/oder Unsicherheit verstärken die ungunen Gefühle noch, die in manchen Situationen in uns aufsteigen.

**Eine einzige mutige Handlung zieht andere nach sich. Du musst es einfach nur tun.**

Der Unterschied als Erwachsener haben wir die Wahl, die Angst zu erkennen, zu spüren und dann ganz bewusst ich selbst zu sein. Letztendlich die Situation aushalten können und es trotz der verspürten Angst zu tun. Es gehört nur etwas Mut dazu. Dahinter wartet die Freiheit, wenn wir es tun.

- Wie oft wird dir bewusst, dass du Angst hast?
- Überlege dir, vor welchen Situationen du am meisten Angst hast?  
(Verlassen zu werden, nicht geliebt zu werden, Blamage, Ablehnung, nicht dazu zu gehören, anders zu sein, nicht genug zu sein, machtlos oder hilflos zu sein, nicht genug zu sein, etc.)

Erkenne welche Ängste dich dir zeigen und lerne sie anzunehmen.

Je besser du deine Angst verstehen lernst, umso besser lernst du, sie zu beherrschen. Und irgendwann wenn du mutig genug bist, wird sie ganz verschwinden, sich auflösen und du kannst endlich du selbst sein. Du wirst eine Freiheit verspüren, die du nie erlebt hast.

Zumindest kannst du dich voraussichtlich nicht mehr daran erinnern, dieses Gefühl der Freiheit je gespürt zu haben. Je nachdem, wann diese Angst entstanden ist.

Wenn du dich deinen Ängsten nicht stellst, bleibt alles wie es ist:

- Du bist dein eigener Gefängniswärter, denn du beschränkst dich selbst
- Die Angst kann dich hindern, etwas Neues zu wagen
- Du versuchst, alles unter Kontrolle zu halten, damit du die Angst vor Unsicherheit nicht verspüren musst oder du vermeidest Situationen, wo du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren
- Du passt dich an, stehst nicht zu deiner Meinung, da du Angst vor Ablehnung hast Verbunden mit einem niedrigen Selbstwert, kann es sein, dass du Angst hast niemand zu sein oder zu erlöschen.
- Du leidest, weil vielleicht dein niedriger Selbstwert und die Angst in dir, keine Anerkennung zu erhalten, dich antreiben dich anzupassen, vielleicht so weit, dass es nicht gut tut
- Du leistest um gelobt zu werden, da du die Bestätigung brauchst und Angst hast, durch normale Leistungsbereitschaft keine Anerkennung zu erhalten (nicht geliebt zu werden)
- Vielleicht hinderst du dich selbst am Erfolg, weil du gelernt hast, dass du es nicht wert bist oder gelernt hast, bescheiden zu bleiben
- Du hast Angst dich zu binden, da du Angst vor einer möglichen Trennung hast
- Du hast Angst vor Versagen, du bringst etwas bewusst nicht zu Ende und tröstest dich damit, dass wenn du dir nur richtig Mühe gegeben hättest, hättest du es auch gekonnt.

**Die Lösung: Nimm deinen Mut zusammen und gehe einfach in der Situation, wo du die Angst verspürst, durch die Angst hindurch und werde frei.**

Wähle eine einfache Situation aus deinem Leben und probiere es aus, sag z.B. NEIN oder stehe ehrlich zu dir, auch wenn du allein dafür stehst oder suche dir eine passende Gelegenheit zum Experimentieren.

**Meine Geschichten dazu:**

- Ich muss leisten, damit ich Anerkennung im Außen erhalte
- Ich muss mich anpassen, um erfolgreich zu sein
- Ich darf nicht authentisch und ehrlich, einfach ich selbst sein, Angst vor Ablehnung
- Ich muss mich durchsetzen, um nicht als schwach zu gelten
- Ich muss mich abschotten (in eine Rolle schlüpfen), um nicht verletzt zu werden
- Ich muss die Kontrolle behalten

Verletzung, Ablehnung, Misserfolg gehören auch zum Leben dazu. Genau wie angenommen und geliebt zu werden, Fehler zu machen und auch einmal versagen zu dürfen oder es zuzugeben, etwas nicht zu können oder nicht zu wissen. Wir leben in einer dualen Welt, dem



Tag folgt die Nacht. Zur Helligkeit gehört Dunkelheit. Ansonsten könnten wir den Unterschied gar nicht wahrnehmen. Stell dir vor, wie langweilig es wäre, wenn alles neutral wäre.

Erst wenn ich zulasse und auch den anderen Pol in meinem Leben lebe, kann ich meine Angst besiegen und auflösen und endlich frei sein. Ich sage dir es ist ein tolles Gefühl.

### **Der 10. Schritt – Entdecke, dass du alles erreichen kannst, was du willst!**

Es kommt im Leben nicht darauf an, was du denkst, wer du bist oder was du kannst, sondern es kommt einzig und allein darauf an, was du tust!

- Glück ist nichts, was von außen kommt, sondern im Innern entsteht
- Glück ist eine Verhaltensweise, die du jeden Tag von Neuem entscheiden kannst
- Denke nicht so lange nach, sondern tue es einfach
- Liebe ohne Grund und verhalte dich wie ein Mensch, der unvernünftig glücklich ist
- Wenn du dich nur liebevoll und glücklich verhältst, bekommst du es auch im Außen. Das ist das Gesetz des Lebens – Resonanz und Anziehung
- Das Gesetz kannst du auf alles übertragen, das Negative und das Positive in deinem Leben
- Gehe mit Mut deinen Weg und gib niemals auf
- Lasse dich nicht von anderen von deinem Weg abbringen
- Sehe deine Hindernisse als Herausforderung, die es Schritt für Schritt zu bewältigen gilt
- Suche dir das passende, motivierende Umfeld und ein Vorbild

TUE ES EINFACH, beginne jetzt sofort. Lerne und wachse auf deinem Weg - Schritt für Schritt (egal wie klein er ist). Bleibe einfach nur auf deinem Weg!

### **Denke immer daran, hier noch einmal die drei wichtigsten Aspekte im Leben, um wirklich glücklich zu sein:**

- ✓ **Komme ganz bei dir an, lebe ehrlich und in Übereinstimmung mit dir selbst!**
- ✓ **Lebe bewusst im Hier und Jetzt und genieße jeden Moment**
- ✓ **Tue, was du wirklich willst und höre auf dein Herz!**

Begebe dich einfach auf den Weg und gelange zur Freiheit. Übernehme die Verantwortung für dich selbst und lebe dein Leben – hier und heute!

Wenn Du Unterstützung benötigst, deinen Alltag stressfrei zu gestalten, gibt es unzählige Möglichkeiten des persönlichen Wachstums, dies zu tun.

Ich biete dafür meine Programme: Deine Lebensrevolution und Deine Zeitrevolution.

Vereinbare auch gerne ein kostenfreies Kennenlern-Gespräch mit mir:

[kontakt@irisgueniker.com](mailto:kontakt@irisgueniker.com)

**Ich glaube an Dich. Alles Liebe auf deinem Weg – Deine Iris**