

Geleitwort von Jürgen W. Goldfuß

Die Krankenkassen schlagen Alarm. Burnout wird immer mehr zu einem belastenden Kostenfaktor. Dabei ist Burnout gar keine Krankheit, wie Matthias Braun treffend bemerkt, sondern ein Prozess, der allerdings zu den verschiedensten Krankheitsformen führen kann.

Matthias Braun analysiert die Ursachen, beschreibt die Folgen, zeigt die Risikomuster auf, macht aufmerksam auf die Auswirkungen auf das private und berufliche Leben Betroffener, ohne ins Wissenschaftliche oder Professorale abzugleiten. Er zeigt die Zusammenhänge auf zwischen den Gedanken eines Betroffenen und den daraus folgenden Reaktionen seines Körpers. Die Bedeutung der Hirnwellen wird ebenso erläutert wie die Auswirkungen auf das Gesamtverhalten eines Menschen.

Die Gliederung des Buches erlaubt es, auf unterschiedlichen Betroffenheitsebenen einzusteigen.

1. Zum einen dem allgemein Interessierten, der mehr über das Thema wissen möchte, um gegen Burnout immunisiert zu sein. Denn wer über eventuelle Probleme Bescheid weiß, der ist eher in der Lage, prophylaktisch vorzugehen.
2. Zum anderen bietet das Buch demjenigen, der bereits erste Anzeichen bemerkt, konkrete Hilfe in Form von Tests zum Erkennen und zur Analyse der Situation.
3. Und derjenige, der sich bereits in der Burnout-Falle als Opfer befindet, erhält wertvolle Tipps, wie er Ruhe in sein System bringen kann, wie er sich aus dem Teufelskreis lösen kann.

Für jeden, der sich im Hamsterrad mit zunehmender Geschwindigkeit bewegt, dürfte es allerdings sehr schwer sein, Brauns Rat zu folgen: einfach einmal nichts tun. Und genau an dieser Stelle beginnt die Herausforderung des Lesers.

Wenn sich an den Verhaltensweisen eines Menschen nichts ändert, wie sollte sich dann an den Resultaten seines Verhaltens etwas ändern können? Das Buch zwingt die Leser, sich mit einem simplen, aber für jeden nachvollziehbaren Gedanken zu beschäftigen: Jeder hat nur ein Leben – und für dieses eine Leben ist jeder selbst verantwortlich.

Geleitwort von Jürgen W. Goldfuß

Es ist für den einen oder anderen vielleicht schmerzhaft, vor allem in Stress-Situationen, mit dem Kernsatz konfrontiert zu werden: „Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, Gründe.“ Wer aber seine gewohnten Ausreden nicht mehr gelten lässt, der befindet sich bereits ein ganzes Stück weiter auf dem richtigen Weg.

Einen besonderen Nutzen des Buches bieten die Checklisten, die den wirklich Interessierten dazu zwingen, sich intensiv mit sich selbst und seiner Situation zu beschäftigen. Beim Lesen des Buches spürt man, dass hier nicht ein Pseudoexperte sein auf Seminaren angelerntes Wissen wiedergibt, sondern dass hier ein erfahrener Fachmann fundiert die gesamte Bandbreite des Phänomens Burnout professionell und für die Laien verständlich behandelt.

Der Leser wird in die Lage versetzt, sich sozusagen von außen zu betrachten, um mehr über sich selbst zu erfahren. Auch derjenige, der glaubt, über den Dingen zu stehen („Mir kann so etwas nicht passieren“), wird an der einen oder anderen Stelle zusammenschrecken und verdächtige Symptome des Ausgebrannt-Seins bei sich selbst entdecken.

Brauns Buch beschönigt nichts, greift die gesamte Facette des Themas auf und gibt jedem Interessierten genügend Anregungen, sich einer immer weiter verbreiteten Problematik erfolgreich entgegenzustellen.

Und wenn ich an die vielen Burnout gefährdeten Führungs- und Fachkräfte in meinen Seminaren denke, kann ich jedem nur wünschen, sich intensiv mit diesem Buch zu beschäftigen – im Interesse der eigenen Zukunft.

Jürgen W. Goldfuß
www.goldfuss.com
Spaichingen