

## Vorwort

---

Über Burnout ist eigentlich alles gesagt, oder? Na ja, leider nicht nur Hilfreiches ...

Nach einigen Jahrzehnten Beschäftigung mit dem Thema Burnout, reichlich Erfahrung damit und vielen, vielen Kontakten zu Ausbrennern beiderlei Geschlechts, möchte ich weitergeben, was ich daraus gelernt zu haben meine. Es geht um die Frage: Wie können wir selbstbestimmt und psychisch möglichst gesund überleben in einer Welt, die dazu einlädt, sich selbst verrückt zu machen – oder sich machen zu lassen? Darum dieses Buch.

■ **Was Sie von diesem Buch *nicht* erwarten sollten:**

Wenn Sie sich dieses Buch besorgt haben, haben Sie wahrscheinlich schon das eine oder andere über das B-Wort gehört oder gelesen. Tipps, die Sie hier nicht zum hundertsten Mal finden werden, sind:

- Ausgewogene Ernährung
- Verzicht auf Suchtmittel wie Alkohol und Nikotin
- Viel Bewegung, vor allem im grünen Wald
- Regelmäßig Sport
- Gesunde Lebensweise.

Jedenfalls nicht so platt. Das ist nämlich alles nicht falsch. Bloß hilft es niemandem, der schon gefährdet ist. Und was empfehlenswerte Ernährung ist, da haben 10 Experten ungefähr 12 verschiedene Meinungen. Das also nicht.

■ **Was Sie von diesem Buch erwarten können:**

- Eine Menge Fragen, die nur Sie beantworten können, aber auch sollten.
- Einige Hilfsangebote, wie Sie zu Antworten, zumindest vorläufigen, gelangen können.
- Eine Menge Informationen, die Sie hoffentlich nicht verwirren, sondern Ihnen weiterhelfen werden.
- Ab ► Kap. 3: Ein Quantum Ermutigung. Sie müssen nicht in Ihrer Falle ausharren!

Eine kleine **Warnung** vorab: Sollten Sie Ihr Leben wie ein Autorennen führen und weiter führen wollen: *Ein* Boxenstopp wird nicht reichen. Wenn Sie das schreckt, ist Ihr Leidensdruck noch nicht hoch genug. Sie können die Lektüre in beliebig kleine Häppchen aufteilen. Aber Zeit werden Sie sich nehmen müssen. Legen Sie sich Lesezeichen bereit. Es ist sogar ratsam, das Buch nicht in einem Rutsch durchzulesen. Schließlich geht es um Ihr Leben ...

Wenn Ihnen die *Burnout-Kur* geholfen hat, freue ich mich über eine Rückmeldung. Wenn Sie etwas vermisst haben, auch.

### ■ Danksagungen

Wer ein Buch wie dieses verfasst, steht selbstverständlich auf den Schultern von Vorgängern. Besonders viele Anregungen verdanke ich einem Ratgeber von Ann McGee-Cooper (1990), der leider nie übersetzt worden ist und meines Wissens nicht mehr erhältlich ist. Dipl.-Psych. Rainer Müller und Dr. Alexander Spauschus bin ich für wertvolle Hinweise dankbar. Ich danke den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke und Kirsten Pfeiffer (Lektorat).

**Matthias Burisch**

Mai 2015

Dr. Burischs Burnout-Kur - für alle Fälle

Anleitungen für ein gesundes Leben

Burisch, M.

2015, IX, 157 S. 7 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-46774-9