

Joachim Galuska über Strategien gegen Corona-Burnout

Halt durch Zusammenhalt

Trotz Impferfolge – die Corona-Pandemie ist eine Dauerbelastung, die viele Menschen müde macht. Wenn Mitarbeitende keine Strategien an die Hand bekommen, wie sie ihre inneren Kräfte mobilisieren können, droht die Corona-Burnout-Welle riesig zu werden, ist Joachim Galuska überzeugt. In managerSeminare sprach mit dem Arzt darüber, welche Maßnahmen jetzt Halt geben.

Derzeit fahren Sie mit Warnweste bekleidet in einem umgebauten Feuerwehrauto durchs Land und wollen damit auf die Burnout-Gefahr aufmerksam machen, die durch die Corona-Pandemie ausgelöst wird. Warum ist so eine Performance nötig?

Joachim Galuska: Die Burnout-Gefahr ist viel größer, als viele denken. Wir treffen auf unserer Tour viele Menschen, die von zunehmenden psychischen Problemen berichten. Und das beobachten wir auch in den Heiligenfeld-Kliniken: Phasenweise hatten wir 50 Prozent mehr Aufnahmeanträge als in den Zeiten vor der Pandemie. Die Menschen, die zu uns kommen, sind in einem sehr kritischen Zustand. Die meisten haben eine Depression, sind mitunter sogar suizidgefährdet oder haben eine schwere Angststörung entwickelt. Das heißt, sie sind so erschöpft, dass eine ambulante Behandlung nicht mehr hilft. In der Klinik melden sich die Menschen ja immer erst, wenn sie im Endstadium eines Burnout sind.

Folgt daraus: In den Unternehmen arbeiten zurzeit etliche Menschen, denen ebenfalls geholfen werden müsste?

So ist es. Burnout ist ein Prozess, der über verschiedene Phasen verläuft. In den ersten Phasen sind die Burnout-Anzeichen noch keine psychosomatischen Krankheitssymptome. Die Menschen sind erst überaktiv und hektisch, später unkonzentriert, vergesslich, schnell

Preview

► **Mentale Mehrfachbelastung:** Welche Faktoren den Corona-Burnout tückisch machen – und vom typischen Burnout abheben

► **„New“ ohne „Normal“:** Weshalb viele Menschen in der Krise mental müde werden

► **Geweckte Gespenster:** Was die Corona-Angst aus unserer Psyche von unten nach oben befördert

► **Social Support statt Social Distance:** Worin Mitarbeitende jetzt den größten Halt finden

► **BGM neu gedacht:** Wie eine umfassende Gesundheitskompetenz entstehen könnte

► **Die Seele als Gesundheitsquelle:** Welche tiefen Fragen sich jeder Mensch stellen sollte – und inwiefern sie helfen

„Social Support heißt im übertragenen Sinn: Gespräch.“

müde. Aber sie arbeiten weiter und funktionieren zunächst noch irgendwie. Wenn allerdings nicht gegengesteuert wird, passiert es: Irgendwann landen Menschen, die sich in der Burnout-Spirale befinden, in der Krankheit – also im Stadium der inneren Entfremdung und totalen Erschöpfung. Ich fürchte, etlichen Menschen, die im Prinzip jetzt noch gesund sind, wird es so ergehen. Die Corona-Burnout-Welle, die wir seit Monaten erleben, türmt sich weiter auf.

Was führt zu dieser Burnout-Welle?

Das Problem ist die Dauer. Wir leben nun schon anderthalb Jahre unter besonderen

Belastungen. Dabei ist es keinesfalls so, dass sich alle an diesen Zustand gewöhnen und in ihm heimisch werden, auch wenn jetzt viel vom „New Normal“ die Rede ist. Nur ein Teil der Menschen passt sich an und kommt klar. Ein großer Teil aber kann der Belastung auf Dauer nicht standhalten. Studien zufolge sind es etwa ein Drittel der Menschen. Ihnen fehlen persönliche Bewältigungsstrategien für eine Situation, wie wir sie gerade erleben. Wenn Stress-Situationen chronifizieren, kann unsere Psyche das auf lange Sicht eben nicht gut tolerieren. Wenn dann noch zusätzlich zu den Belastungen, die Corona mit sich bringt, persönliche Stressfaktoren hinzukommen, die vorher schon da waren – ich habe einen strapaziösen Job, ich bin alleinerziehend, ich pflege meine Eltern –, kann ein Burnout-Prozess schnell ins Rollen kommen.

Gibt es weitere Faktoren, die den Corona-Burnout kennzeichnen und die wir verstehen müssen, um ihm entgegenwirken zu können?

Burnout entsteht immer aus einem Spannungsverhältnis zwischen Anforderungen und Kompetenzen: Ich habe Ansprüche an mein Leben, oder es werden von außen Ansprüche an mich herangetragen – und individuell bin ich mit diesen inneren oder äußeren Ansprüchen aber überfordert. Bei Corona haben wir das besondere Spannungsverhältnis, dass eine massive Bedrohung durch eine Gesundheitsproblematik besteht, die eine höhere Gesundheitskompetenz verlangt, als wir besitzen. Weder haben wir als Individuen eine hohe Gesundheitskompetenz noch sind wir als Gesellschaft darauf vorbereitet, mit einer Pandemie umzugehen. Das macht Angst.

Aber noch größer ist doch die konkrete Angst vor Erkrankung und die Sorge vor existenziellen Problemen?

Corona ist in mehrfacher Hinsicht ein durch und durch angstgetriebenes Thema. Wir haben Angst, uns anzustecken, und Angst, Angehörige zu verlieren, die sich wegen ihrer körperlichen Konstitution vielleicht nicht haben impfen lassen können. Indem wir jeden Tag über Inzidenzzahlen und negative Entwicklungen informiert werden, bleibt die Angst auch noch permanent präsent. Erschwerend kommt hinzu: Diese Angst spricht oft unverarbeitete Muster in

uns an. Vielleicht war ich einmal in Angst und Trauer um einen Angehörigen, der eine Krebserkrankung hatte und daran starb, und ich habe den Tod noch nicht bewältigt. Dann werden die damalige Angst und die Verlusterfahrung durch die Corona-Angst getriggert und kommen entweder jetzt deutlich hervor und beschäftigen mich zusätzlich zu allem anderen, was ich ohnehin schon bewältigen muss. Oder die Angst bleibt unbewusst und löst diffuse Reaktionen aus.

Welche Folgen kann das haben?

Die aggressiven Reaktionen mancher Menschen auf das Corona-Ordnungspersonal sind ein Beispiel. Dieses Verhalten kann von unbewussten Ängsten getriggert sein. Die Menschen haben möglicherweise früher im Überwachungsstaat der DDR gelebt und fühlen sich durch die Anwesenheit und Kontrollen der Ordnungskräfte an ihre alten Ängste erinnert. Werden solche negativen Erfahrungen getriggert, ist das ungemein belastend. Und auch die Corona-Regeln, die uns schützen wollen und uns also eigentlich Ängste nehmen müssten, empfinden viele ja als psychisch belastend: Was dürfen wir heute, was gilt morgen? Können wir die Konferenz durchführen? Ist mir der Mensch an der Supermarktkasse zu nahe gerückt? Ist er eine Gefahr? Bedroht er mich? Wir sind in einem ständigen Alarmmodus, wir leben in Dauer-Anspannung.

Was können wir tun, um in dieser Situation psychisch stabil zu bleiben?

Der Schlüssel heißt Resilienz. Resilienz bedeutet Widerstandskraft und ist die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen und Krisen Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Diese Fähigkeit müssen wir stärken. Vereinfacht: Resilienz ist die Kompetenz, in jeder Lage das eigene Leben gut zu führen – ganzheitlich auf körperlicher, seelischer, geistiger und sozialer Ebene.

Das ist eine Riesenaufgabe ...

Ja, es ist eine Lebensaufgabe. Um nicht in einen Burnout zu geraten, hilft es allerdings schon, mit einzelnen Maßnahmen auf jeder Ebene anzufangen. Körperlich heißt das: In die Natur gehen, Vitamin D tanken, sich bewegen, sich gesund ernähren. Fragen Sie sich: Was kann ich tun, um mich in meinem

Die Corona-Burnout-Phasen in Versen

Was in Menschen vorgeht, die ihre Belastungen, Ängste und Anspannungen in der Corona-Pandemie nicht in den Griff bekommen, hat Joachim Galuska zu einem Gedicht verdichtet. Die Verse beschreiben die Phasen im Corona-Burnout-Prozess.

Corona-Burnout

Pass auf!

Angst!

Ich will nicht leiden.
Ich will nicht, dass ihr sterbt.
Ich schaffe das!

Stress!

Ich will es richtig machen.
Ich verstehe vieles nicht.
Aber ich schaffe das!

Wann ist endlich alles vorbei?

Ich bin genervt.
Ich werde müde.
Ich weiß nicht, wie lange ich es noch schaffe.

Pass auf!

Ich habe Angst.

Wem kann ich vertrauen?
Ich fühle mich so einsam und verzweifelt.
Nein! Ich will nichts mehr fühlen!
Ich schaffe es nicht mehr ...

Ich sehe kein Licht am Ende des Tunnels.
Hilfe – Ist da jemand?

Joachim Galuska

Quelle: www.managerseminare.de; Joachim Galuska

breakyourpattern.net



„You need to change your life!“

Have you received that feedback before? But with no suggestions, with no idea what you can do?

Do you want to learn more about yourself, to better understand your current pattern and to prevent some of the potential health issues, e.g. burnout?

Or are you finally at a point in life where you have realised that this is not what you really want, and that you want to find new visions and goals?

We help you to break your pattern and start a new life!



#You #YourLife #YourChange



Wir unterstützen persönlich – online, telefonisch und vor Ort.

24/7 Externe Mitarbeiterberatung

Im Newsletter „stg-Impuls“ finden Sie Informationen, wie Beschäftigte und ihre Angehörigen auch in schwierigen Situationen selbstsicher und handlungsfähig bleiben.



Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie uns auf www.stg-mitarbeiterberater.de themen-und-trends

Astrid Travi
Geschäftsführende Gesellschafterin
stg – Die MitarbeiterBerater GmbH
Tel.: +49 (0)89 9213159-66

stg...



Download des Artikels und Tutorials:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/MS283AR31

Tutorial Hilfen im Corona-Burnout-Prozess



Ängste, Anspannungen und Unsicherheiten bezüglich der Gefahr durch Covid-19 können einen coronabedingten Burnout-Prozess in Gang setzen. Womit sich die einzelnen Phasen des Burnouts bemerkbar machen – und wie sich der Prozess stoppen lässt.

Phase 1: Überanspannung

Kennzeichen: Angst vor Erkrankung einerseits und Stress im Umgang mit Corona-Schutzmaßnahmen andererseits können sogenannte Aufmerksamkeits-Angst-Anspannungen bewirken. Es zeigen sich: erhöhte Aktivität, Informationsunruhe, ausgeprägtes Bemühen um Überblick, Überengagement, mangelnde Selbstfürsorge, innere Unruhe und zwischenmenschliche Spannungen.

Empfehlung: Mindestens einmal pro Woche über das innere Gleichgewicht reflektieren und balancierende Maßnahmen vornehmen, z.B. Pausen mit dem Einholen von Corona-Informationen machen, Erholungsphasen einlegen, Maßnahmen der Selbstregulation und Achtsamkeit durchführen. Wichtig auch: die Frage an Freunde und Partner: „Wie nehmt Ihr mich wahr?“

Hilfreiche Fragen: Wie viel Angst und Stress spüre ich? Befinde ich mich in einem guten inneren und äußeren Gleichgewicht? Habe ich Vertraute, mit denen ich sprechen kann?

Phase 2: Beginnende Erschöpfung

Kennzeichen: Zunehmende Müdigkeit, Erschöpfungsgefühle, Selbstzweifel, negative Einstellungen, Versagensängste, reduziertes Engagement und ein beginnender Rückzug aus Beziehungen setzen ein.

Empfehlung: Änderungen von Aufgaben und Verantwortlichkeiten, Erholungsphasen intensivieren, ggf. auch mehrwöchige Auszeiten mit körperlicher und seelischer Selbstfürsorge vornehmen. Wichtig jetzt: aktiv Unterstützung aufzusuchen, ggf. bei einer professionellen externen Beratung. Gefragt sind Hilfen auf emotionaler wie auf praktischer Ebene.

Hilfreiche Fragen: Haben sich meine Energie und meine Stimmung deutlich verschlechtert? Muss ich etwas ändern, um zurechtzukommen? Wer könnte mich unterstützen?

Quelle: www.managerseminare.de, Joachim Galuska; Grafik: Stefanie Diers; © www.trainerkoffer.de

managerSeminare – Das Weiterbildungsmagazin

Phase 3: Überforderung

Kennzeichen: Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Überforderungsgefühle, Leistungsabbau, evtl. auch übermäßige Existenzängste. Es kann eine Flucht in Krankschreibungen und in unterschiedliche Kompensationsversuche geben. Beispiele sind: übermäßiges Essen, Alkohol, Fernsehen, digitale Medien, ablenkende Sexualität, Drogenmissbrauch. Scham- und Schuldgefühle können empfunden werden.

Empfehlung: Sich im vertrauten Kreis outen und um Hilfe bitten! Wichtig ist, eine fachliche ambulante psychotherapeutische oder psychiatrische Therapie aufzusuchen, damit die Störungsmuster bearbeitet werden. Dringend notwendig: eine erhebliche Selbstdisziplin zur Begrenzung autodestruktiver Verhaltensweisen.

Hilfreiche Fragen: Fühle ich mich überfordert? Flüchte ich in suchtartige Ablenkungen? Wo finde ich therapeutische Angebote?

Phase 4: Dekompensation

Kennzeichen: Es kommt zur Dekompensation, das heißt: Belastungen können nicht mehr ausgeglichen werden und zeigen sich auf körperlicher und/oder seelischer Ebene. Die auftretenden Muster sind von Person zu Person individuell. Möglich sind z.B.: ein massiver Erschöpfungszustand einer (Corona-)Depression bis hin zu (Corona-)Suizidversuchen, Panikattacken oder diffuse Angstzustände einer (Corona-)Angststörung, coronabedingt getriggerte Traumafolge-Störungen, schweres Übergewicht oder Magersucht, Suchtkrankheiten wie Online-Sucht, Computerspiel-Sucht, ggf. mit Realitätsverlust, Gewaltausbrüche.

Empfehlung: Oft ist eine Distanzierung aus dem aktuellen überfordernden Umfeld nötig. Falls eine ambulante psychotherapeutische und/oder psychiatrische Behandlung hierzu nicht ausreicht, braucht es eine stationäre Krisenintervention oder intensive stationäre Therapie.

Hilfreiche Fragen: Bin ich in einer schweren inneren Krise? Benötige ich fachliche Hilfe?



Körper wohlzufühlen? Was entspannt mich? Auf seelischer Ebene ist das Erleben von Selbstwirksamkeit von größter Bedeutung. Dazu muss die Opferposition verlassen werden, das heißt: Legen Sie den Fokus nicht auf all das, womit Sie sich jetzt einschränken müssen. Schauen Sie stattdessen lieber auf die Dinge, die Sie tun können, um trotz allem, was Sie einschränkt, konstruktiv zu sein und positive Gefühle zu empfinden. Dazu gehört auch die Frage: Was ist mir überhaupt wichtig? Damit sind wir auf der geistigen Ebene. Ein klarer Geist hilft uns, Informationen – z.B. die Inzidenzzahlen vom Wochenende – nüchtern zu betrachten, ohne uns gleich emotional aufzuladen. Auf geistiger Ebene stehen aber auch die Kernfragen unseres Lebens an. Welche Werte verfolge ich? Wofür stehe ich? Was gibt mir Sinn? Wofür will ich mich einsetzen? Klarheit hierüber zu haben, verschafft uns Halt in uns selbst.

Ist für das Haltfinden der soziale Zusammenhalt nicht wichtiger als eine Selbstbetrachtung?

Die Selbstverortung in uns und das Verorten in der Gemeinschaft gehören zusammen. Wir müssen uns in der Tat jetzt noch mehr Zeit nehmen, Beziehungen zu pflegen. Und das heißt nicht, wieder einen trinken zu gehen und Small Talk zu machen, sondern es heißt: ernsthafte Gespräche zu führen. Wir sollten darüber nachdenken: Welche Menschen habe ich, mit denen ich über Grundfragen des Lebens reden kann? Mit welchen Menschen fühle ich mich in der Tiefe verbunden? Mit wem kann ich über meine Ängste sprechen? Wer hört mir wirklich zu? Insofern war das „Social Distancing“, das in den Lockdown-Phasen ausgerufen wurde, unglücklich. Der Appell und die Maßnahmen, sich gegenseitig zu schützen, sind natürlich richtig. Aber die Bezeichnung als „Social Distancing“ sendet ein falsches Signal. Wir benötigen gerade jetzt nichts so sehr wie soziale Nähe. Das „Social“ braucht Support statt Distancing. Es geht um anderthalb Meter und nicht um soziale Distanzieren. Wir alle sollten daher, wenn es um Corona-Schutzmaßnahmen

geht, lieber von „Physical Distance“ reden. Andere Länder machen das auch so.

Bei den Corona-Schutzmaßnahmen und Hygieneregeln haben die Unternehmen schnell reagiert. Masken, Viren-Filter, Impfangebote, Tests – all das war fix da. Welche Maßnahmen können Führungskräfte und BGM-Verantwortliche jetzt zudem ergreifen, um ihre Mitarbeitenden psychisch zu stabilisieren?

Das Wichtigste sind Gespräche. Auch ganz konkret über die Corona-Situation und wie sie von den verschiedenen Mitarbeitenden individuell erlebt wird. Dabei hilft es, die Dinge in eine Systematik zu bringen und auseinanderzuhalten: Es gibt zum einen die Angst vor der Krankheit, zum anderen den Stress durch Belastungen, und zum dritten gibt es für beides Resilienzstrategien. Und viertens geht jede und jeder Mitarbeitende anders mit diesen drei Komponenten um bzw. erlebt je nach persönlicher Alltags-

„Die Corona-Burnout-Welle, die wir seit Monaten erleben, türmt sich weiter auf.“



Kunst-Performance mit Corona-costen: Der Artist Joachim Galuska und seine Frau Julia Galuska im Sommer 2021 auf Altmünster und einem zum Rosenmontagumzug in den nächtlichen Feuerströmen. In Gesprächen weisen sie auf die Burnout-Gefahr durch die Belastungen der Corona-Pandemie hin. Aber fügen ihnen sie in einer Besetzung Lebensstilkonflikte auf und vererkennen die Natur für die Seele anstatt je mehr soziale Gedulden.

Foto: Ina Volpert/Heiligtetu GmbH

wirklichkeit Unterschiedliches und kommt unterschiedlich gut zurecht.

Eine solche Analyse ist ein aufwendiges Unterfangen ...

... aber meiner Überzeugung nach alternativlos. Wenn Führungskräfte die individuellen Situationen der Mitarbeitenden ausblenden, verpassen sie Vulnerabilitäten und wundern sich, wenn ein Teammitglied plötzlich ausfällt. Es ist in dieser Zeit, die wir jetzt erleben, unumgänglich, persönliche Gespräche zu führen. Das gilt immer – aber jetzt umso mehr. Social Support heißt übersetzt: Gespräch!

Mitarbeitende, die jetzt aus den Homeoffices zurückkehren, müssen sich als Team am Arbeitsplatz erst mal wieder neu zusammenfinden. Wie wird das neue Miteinander auf gesunde Beine gestellt?

Die Teams können die Erfahrungen, die ihre Mitglieder in den Homeoffices und in der virtuellen Zusammenarbeit gemacht haben, nutzen, um sich grundsätzlich zu fragen: Wie wollen wir eigentlich miteinander arbeiten? Was sind die wesentlichen Dinge, die uns in der Zusammenarbeit am Herzen liegen? Gehen wir so miteinander um, wie wir das wollen? Reden wir so, wie es für uns gut ist? Was wollen wir verändern? Auf diese Fragen gibt es keine Antworten von außen, die Lösungen muss jedes Team für sich selber finden. Und das geht nicht von heute auf morgen und schon gar nicht auf Flipchart-Papier. Teams brauchen dabei nicht unsicher zu werden, wenn sie erst mal keine Antworten haben, etwa weil sie sich nicht einig werden oder sie keine Idee

haben, wo sie ansetzen wollen. Wichtig ist allein, dass überhaupt Fragen gestellt werden. Und dann gehe ich ganz mit Rilke, der die Haltung hatte: Wenn wir diese Fragen in uns bewahren und offen sind, dann leben wir uns vielleicht langsam in die Antworten hinein.

Inwiefern sollte die Corona-Krise auch für das Betriebliche Gesundheitsmanagement ein Anlass sein, über grundsätzliche Fragen einer Neuaufstellung nachzudenken?

Es wird zum Beispiel ja viel über die Digitalisierung von BGM-Maßnahmen nachgedacht, und das ist gut und wichtig. Die Arbeitswelt hat durch Corona eine Digitalisierung erfahren, und das BGM muss darauf reagieren und neue Formate schaffen. Nur dürfen wir über solche speziellen Überlegungen nicht das allgemeine Thema Gesundheitskompetenz übersehen. Wir müssen uns dringend fragen: Wie bauen wir eigentlich eine echte, umfassende Gesundheitskompetenz im Unternehmen auf? Ich meine damit grundlegendes Gesundheitswissen: Was ist eine Angststörung? Was ist überhaupt eine Depression? Wie baut sich eine Sucht auf, und wie erkenne ich die Anzeichen? Wie funktioniert ein Virus? Was sind die Säulen der Resilienz? Wie funktioniert Selbstführung? Was sind die Phasen eines Burnout? Oder aktuell auch: Was ist der CT-Wert beim PCR-Test? Der CT-Wert zeigt die Viruslast an und ist ein Parameter für die Infektiosität. Je höher der CT-Wert, desto niedriger ist die Ansteckungsgefahr. Wer weiß, wie er einen CT-Wert zu lesen hat, kann daher sachlicher und weniger angstgetrieben reagieren. Insgesamt gilt: Wenn Sie mehr über Gesundheit wissen, können Sie frühzeitig erkennen, was los ist, und die richtigen Maßnahmen in die Wege leiten. In den Unternehmen wie überhaupt in der Gesellschaft fehlt jedoch ein grundlegendes Gesundheitswissen, und das halte ich für ein echtes Versäumnis. Im Prinzip bräuchten wir das Fach Gesundheitskompetenz als festes Fach in der Schule.

Ihre Tour mit dem Feuerwehrauto, das Sie auch als „Poesiemobil“ bezeichnen, verbindet Sie nicht nur mit einer Warnung vor Burnout, sondern zugleich mit dem Aufruf zu einem beseelten Leben. Wie hängt beides zusammen?

„In den Unternehmen wie überhaupt in der Gesellschaft fehlt grundlegendes Gesundheitswissen. Im Prinzip bräuchten wir das Fach Gesundheitskompetenz als festes Fach in der Schule.“

Foto: Petra Bellings/Heiligenfeld GmbH



Das Interview mit Dr. Joachim Galuska, dem Mitbegründer und ehemaligen Geschäftsführer der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kraggenburg, der Facharzt für Psychosomatische Medizin und für Psychotherapie engagiert sich in etlichen Initiativen, die an einem auf Ganzheitlichkeit ausgerichteten Gesundheitsverständnis orientiert sind. Seine Themen: die über hundert lebendige Organisationserwartung und verantwortliche Unternehmensgestaltung. Kontakt: www.joachim.galuska.de

Mehr zum Thema

► Joachim Hasebrook: Die Teamresilienz-Matrix – Gemeinsam cool bleiben.

www.managerseminare.de/MS277AR03

Die Pandemie setzt Teams gleich mehrfach unter Druck. Zur Angst vor Ansteckung und zur Sorge vor dem Jobverlust kommt die Zermürbung durch die lange Dauer der Krise. Eine Matrix hilft, die Art der Belastung einzuordnen und gezielt Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

► Uta Galuska, Joachim Galuska: Seelenleben.

BoD 2019, 14, 90 Euro.

Das Buch enthält kalligrafisch kunstvoll gestaltete Gedichte, Aphorismen und kleine Texte zu den wesentlichen Dingen, die das Leben ausmachen. Es hilft, den Blick auf die schönen Seiten unseres Daseins zu lenken, und kann damit als Kraftquelle dienen.

► Henning Eisner, Joachim Galuska et al.: Seelenzeit.

Heiligenfeld GmbH 2018, 16, 90 Euro:

Die Autoren sind Ärzte und begründeten die beiden Initiativen „Aufruf zur psychosozialen Lage in Deutschland“ (2010) und „Aufruf zum Leben“ (2016). In dem Buch geben sie Anstöße, sich mit den Sinnfragen des Lebens auseinanderzusetzen. Kein klassischer Ratgeber, aber ein Buch, das dazu anregt, sich mehr Zeit für sich zu nehmen, tief in sich zu gehen und sich zu verorten.

Die Art und Weise, wie wir auf Corona reagieren, ist bislang rein biologisch und technologisch, was ja nicht falsch ist, aber nicht ausreicht. Wir müssen etwas für unser seelisches Immunsystem tun, um nicht in den Burnout zu geraten. Die Pandemie hat uns sehr stark mit existenziellen Themen konfrontiert: Wofür lebe ich? Wenn ich sterben würde, habe ich dann das Leben

geführt, das ich führen wollte, oder habe ich mein Leben verpasst? Diese Fragen liegen jetzt in der Luft. Und wenn wir sie aufgreifen und uns mit ihnen beschäftigen, eröffnen wir die Chance, das eigene Leben beseelt zu leben – so wie es uns wirklich entspricht.

Das Interview führte Svenja Gloger

Durchatmen. Kraft tanken.



Claudia Härtl-Kasulke (Hrsg.)
Mit Wertschätzung Wert schöpfen
Das Praxisbuch für achtsame Organisationen
2017 | 216 Seiten | € 36,95 D
ISBN 978-3-407-36621-4



Sylvia Kéré Wellensiek
Logbuch Resilienz
Arbeitsbuch mit Übungen, Tipps und Anregungen.
2020 | 208 Seiten | € 24,95 D
ISBN 978-3-407-36698-6



Pritti Graumann-Ubale
Logbuch Life Skills
Das Leben bewusst gestalten
2020 | 144 Seiten | € 24,95 D
ISBN 978-3-407-36737-2

Alle Titel
als E-Book
erhältlich

beltz.de/coaching **BELTZ**