

Rei Gesing

**Das
Burnoutschutz-ABC**

agenda

Rei Gesing, geb. 1973 im westfälischen Ahaus-Wüllen, ist gelernter Agrarbetriebswirt. Er übernahm zunächst den elterlichen Bauernhof und erweiterte diesen um ein international agierendes Agrarhandelsunternehmen. Nach einem Sabbatjahr outete er sich nicht nur als homosexuell, sondern schlug auch beruflich eine neue Richtung ein. Der vierfache Vater lebt heute in Münster und arbeitet dort sowie in Berlin als Buchautor, Publizist und Unternehmensberater.

Rei Gesing

Das Burnoutschutz-ABC



agenda Verlag

Münster

2020

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de>
abrufbar.

© 2020 agenda Verlag GmbH & Co. KG
Drubbel 4, D-48143 Münster
Tel. +49-(0)251-799610
info@agenda.de, www.agenda.de

Umschlaggestaltung: André Kröker

Zeichnungen im Buch: André Kröker
Michael Hueske

Druck und Bindung: TOTEM, Inowroclaw, Polen

ISBN 978-3-89688-672-9

Vorwort des Autors

Es gibt so viele Wege zum Glück, wie es Menschen gibt. *Den* Königsweg zum Glück, zu einem guten Leben und zur Vermeidung von Burnout, Überforderung und Ausgebranntsein gibt es sicherlich nicht. In diesem Ratgeber geht es um meinen ganz persönlichen Königsweg, der für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sicherlich nicht das Patentrezept zum Glücklichen in sich birgt, wohl aber zahlreiche Anhaltspunkte liefern kann. Ich hoffe, dass dieses Buch für Sie zumindest ein Leitfaden oder eine Orientierungshilfe wird. Überlegen Sie für jeden Punkt einzeln, ob er für Sie zutrifft und hilfreich ist oder vielleicht eher nicht.

An einem persönlichen Tief- und Wendepunkt habe ich alles – und ich meine wirklich alles – in Frage gestellt und bin glücklicherweise darüber zu Antworten und Einsichten gelangt, die mir heute Klarheit schenken und mir helfen, zu leben und auch andere Suchende und Fragende zu beraten.

Möge dieses Buch auch für Sie persönlich Impulse bereithalten, die Ihnen Klarheit und Orientierung schenken.

A wie Arbeit

Die Arbeit, die uns freut, wird zum Vergnügen.

William Shakespeare



Unsere Arbeit kann entscheidend dazu beitragen, ein gelungenes Leben zu führen. Sie nimmt in der Regel einen großen Teil unserer Wachzeit ein.

Es ist deshalb wichtig, dass unsere Arbeit unserem Wesen, unseren Bedürfnissen und unseren Interessen entspricht. Da wir uns im Laufe unseres Lebens verändern, kann es sein, dass die berufliche Richtung, die wir vielleicht bereits mit 16 oder 18 Jahren eingeschlagen haben, nicht mehr dem Menschen entspricht, der wir heute sind.

Ich möchte unbedingt jedem, auch wenn er bereits 40, 50 oder sogar 60 Jahre alt ist, empfehlen, noch einmal etwas ganz Neues zu beginnen, wenn er den Drang in sich spürt.

So ein Neubeginn kann – auch wenn er zunächst Angst macht – eine große Quelle der Freude und

der Glückseligkeit sein, weil so eine Veränderung immer auch noch einmal Wachstum und Entwicklung mit sich bringt.

Wagen Sie den Neuanfang, wenn der Gedanke daran Ihr Herz höherschlagen lässt! Egal, was Ihre Kollegen, die Nachbarn, die Familie, ja sogar der Partner dazu sagen (er profitiert ja indirekt immer auch davon). Ich versichere Ihnen: Mut bereut man nie!

B wie Beziehung

Alles ist mit Allem verbunden.

Hildegard von Bingen

Pflegen Sie Freundschaften mit Menschen, bei denen Sie sich wohl fühlen. Treffen Sie sich regelmäßig mit Menschen, die Sie so nehmen, wie Sie sind, die Ihnen Wohlwollen entgegenbringen und denen Sie wirklich etwas bedeuten.

Meiden Sie oberflächliche Beziehungen zu Menschen, bei denen Sie nicht wissen, woran Sie sind. Das kostet Kraft, Zeit und Energie, die Sie besser in echte und aufrichtige Freundschaften investieren. Es ist aber auch wichtig, dass wir insgesamt mit allem, was uns umgibt, in Beziehung stehen. Mit der Natur, die uns umgibt, mit dem Ort, in dem wir leben, mit unseren Tieren – das sind Beziehungen, die zutiefst sinnstiftend sein können und damit den Grundstein legen für ein gutes, glückliches Leben.



B wie Bewegung

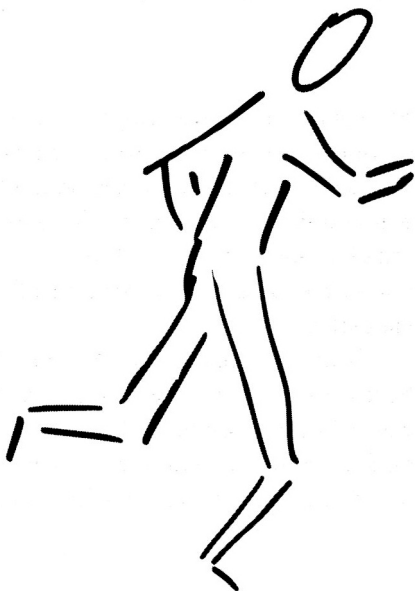
*Wenn ein Mensch lange Zeit stocksteif dasitzt,
Kopf und Brust raus, so ist dies ein warnendes
Zeichen dafür, das er geradewegs dem Grabe
zusteuert. Er sitzt für sein Denkmal Porträt.*

Li Liweng

„Es gibt keinen Kummer, von dem ich mich nicht freigehen könnte“, hat der dänische Philosoph Søren Kierkegaard einmal gesagt.

Wenn wir unseren inneren Schweinehund überwinden, werden wir reich beschenkt. Nutzen Sie zum Beispiel jede Gelegenheit, zu Fuß zu gehen und Treppen zu steigen. Finden Sie heraus, welche Form der Bewegung Ihnen Spaß macht. Suchen Sie so lange, bis Sie etwas finden, und lassen Sie sich dabei von niemandem beeinflussen (à la: „Komm doch mit mir zum Schwimmen, dann können wir zusammenfahren“ oder „ein Mann läuft doch nicht mit diesen Stöcken“ oder „mit 50 noch anfangen zu reiten – Blödsinn!“)

Tanzen Sie Tango, boxen Sie, spielen Sie Basketball oder Tischtennis oder gehen Sie einfach täglich spazieren! Ihr Körper und Ihre Psyche werden es Ihnen danken!



C wie Charakter

Dein Charakter ist das Wort, das du der ganzen Welt gibst. Wirst du also deinem Charakter untreu, so brichst du der ganzen Welt dein Wort.

Friedrich Hebbel

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass es speziell bei Politikern gar keine wirklichen Unterschiede mehr gibt, was die Charaktere angeht? Es scheint, als hätten alle den gleichen Rhetorik-Kurs besucht, als hätten alle den gleichen Imageberater und den gleichen Redenschreiber. Dialekte werden weitestgehend abgelegt; zumindest wenn man sich öffentlich äußert. Alle lassen auf Plakaten ihr Jackett, am Zeigefinger der linken Hand aufgehängt, lässig hinter der Schulter baumeln.

Lassen Sie sich nicht rundschleifen. Stehen Sie zu Ihren Besonderheiten, Eigenarten und Schwächen. Gestehen Sie auch vor anderen Fehler ein. Stehen Sie zu Ihrem speziellen Musikgeschmack. Ziehen Sie bei der Hochzeitsfeier das alte braune

Cordjackett an, wenn Sie sich darin wohlfühlen. Spielen Sie im Anzug Fußball. Essen Sie Himbeereis zum Frühstück, wenn das Ihrem Geschmack entspricht. Lassen Sie Ihre krumme Nase nicht richten und seien Sie stolz auf Ihr „Markenzeichen“. Finden Sie Ihr vorstehendes Kinn erotisch und Ihre schrille Stimme sexy. Lassen Sie das Schutzblech von Ihrem Fahrrad weiter klappern, wenn Sie das nicht stört.

Vor kurzem bekam ich eine Karte geschenkt mit der Aufschrift: „Sei Du selbst – andere gibt es schon genug!“.

Und genau darum geht es!