

TIMEOUT STATT BURNOUT

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit einem Auszug aus Steve Jobs letzten Worten möchte ich Ihnen diesen Newsletter ans Herz legen:

„Ich habe den Gipfel des Erfolgs in der Geschäftswelt erreicht.[...] Den Reichtum, den ich im Verlaufe meines Lebens angehäuft habe, kann ich jetzt nicht mitnehmen. Alles, was ich jetzt noch mitnehmen kann, sind die Erinnerungen, die auf der Liebe basieren und mit Liebe erschaffen worden sind. Das ist der wahrhafte Reichtum, der euch begleitet, der euch Kraft und Licht gibt, euren Weg weiterzugehen.“

Ihre Corinna Schumm (Gesundheitsreferentin)



ERFOLGREICHE KURZZEITTHERAPIE FÜR MANAGER UND SELBSTSTÄNDIGE

Manchmal wächst einem alles über den Kopf. Man hat das Gefühl, nicht mehr weiter zu wissen. Eine Krise kann jeden treffen, aber es gibt wirk-same Hilfe!

Eine Psychotherapie unterstützt Sie dabei, mit bestehenden Belastungen umzugehen und wirksame Bewältigungsmöglichkeiten zu finden. In manchen Fällen jedoch reicht eine ambulante Begleitung nicht aus. Die Klinikgruppe Heiligenfeld bietet an drei verschiedenen Standorten eine stationäre Kurzzeittherapie an, mit einer maximalen Dauer von vier Wochen. Durch die räumliche Distanzierung vom beruflichen und privaten Umfeld fällt es deutlich leichter, die akute Belastung „von außen“ zu betrachten. Die intensive psychotherapeutische Begleitung hilft Ihnen dabei, sich zu sortieren und Ansatzpunkte zur Bewältigung der Krise zu erkennen.

Wann kommt eine stationäre Kurzzeittherapie konkret in Frage?

Im Falle einer akuten Krisensituation, sei es beruflich oder privat, kommen viele Menschen an ihre Belastungsgrenzen – oder darüber hinaus. Manchmal handelt es sich um einen schleichenden Prozess, manchmal um eine plötzliche und nicht vorhersehbare Wendung im All-

tag. In beiden Fällen kommt es zu einem massiven Überforderungserleben und der Frage, wie mit dieser neuen Situation umgegangen werden kann.

Hierzu zählen beispielsweise:

- akute Depressionen
- akute Belastungs- oder Erschöpfungszustände („Burnout-Syndrom“)
- erhöhte Belastung am Arbeitsplatz
- eskalierende Beziehungskrisen

Eine ambulante Psychotherapie ist häufig mit langen Wartezeiten verbunden, und der Kontakt zum Therapeuten beschränkt sich in der Regel auf einen Gesprächstermin pro Woche. Dazwischen kehrt man in sein gewohntes Umfeld zurück, was das Risiko einer weiteren Zuspitzung birgt. Eine stationäre Kurzzeittherapie bietet dagegen die Möglichkeit, sich für einen klar definierten Zeitraum den Belastungen zu entziehen und mit professioneller Unterstützung einen konstruktiven Umgang hiermit zu finden.

Das Kurzzeittherapiekonzept der Heiligenfeld Kliniken umfasst eine fokussierte Diagnostik und intensive ein-zelpsychotherapeutische Begleitung, ergänzt durch eine



timeout.heiligenfeld.de

Vielzahl an sogenannten kreativtherapeutischen und körperorientierten Angeboten. Bestehende Ressourcen sollen (re-)aktiviert, Bewältigungsmöglichkeiten erarbeitet und eingeübt werden. Ein Hauptaugenmerk in der Behandlung wird dabei auf die Themen „Achtsamkeit“ und „Selbstmitgefühl“ gelegt.

Darüber hinaus kann im Rahmen der stationären Kurzzeittherapie auch eine anschließende oder weiterführende psychotherapeutische Behandlung geplant und vorbereitet werden. Und bei Bedarf besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit einer längerfristigen stationären Behandlung. ■

SELBSTFÜRSORGE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND SELBSTSTÄNDIGE

Sven Steffes-Holländer, Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Berlin, ist ein Experte in puncto Selbstfürsorge. Im nachfolgenden Interview spricht er über praxisrelevante Aspekte.



Warum ist Selbstfürsorge im Beruf, und gerade für Führungskräfte und Selbstständige, so bedeutend?

Die Arbeitsbelastung nimmt schon seit Jahren in nahezu allen Berufsfeldern zu. Für Selbstständige

ergeben sich zwar teilweise andere Anforderungen als für Angestellte; das grundsätzliche Problem ist jedoch durchaus vergleichbar. Es geht um die Sicherung des Lebensunterhalts, und für Selbstständige in einem noch umfassenderen Sinne um das wirtschaftliche Überleben und die berufliche Existenz. Die Belastungen sind teilweise gewaltig. Entweder muss um jeden Auftrag gekämpft werden, oder es fehlen qualifizierte Mitarbeiter, sodass Aufträge abgelehnt werden müssen. Der Selbstständige trägt letztlich die Verantwortung; er ist seine eigene Führungskraft. Dagegen sind leitende Mitarbeiter in einem Unternehmen mit teilweise anderen, aber nicht weniger großen Herausforderungen konfrontiert: Die Sandwichposition zwischen der höheren Führungsebene und den Mitarbeitern, der eigene Anspruch, die Frage nach der „richtigen“ Führung und auch das Übernehmen von Verantwortung für Misserfolge. Wer so vielfältig gefordert ist, braucht einen wirksamen Ausgleich und vor allem auch eine gute Beziehung zu sich selbst. Selbstfürsorge ist hier zentral.

Selbstfürsorge versus Egoismus – woran machen Sie den Unterschied fest?

Selbstfürsorgliche Menschen akzeptieren sich selbst – mit all ihren Macken und Fehlern. Deshalb fällt es ihnen leichter, sich in andere hineinzusetzen und deren Makel zu tolerieren. Sie leben rücksichtsvoll und ihrem Umfeld gegenüber. So wie sie um ihre Macken wissen, kennen sie natürlich auch ihre Stärken – und nutzen diese gerne, um anderen Menschen zu helfen.

Egoisten sind oft fast unfähig zur Empathie, da sie ständig nur auf sich selbst achten. Rücksicht kennen sie nur in einem Sinne: sich selbst den Rücken freihalten. Ob das auf Kosten anderer geht, ist ihnen egal. Auch nutzen sie andere Menschen gerne aus, wenn für sie selbst daraus Vorteile entstehen.

Warum haben die meisten Menschen Schwierigkeiten mit dem Thema Selbstfürsorge?

Es geht darum, sich eine innere Erlaubnis zu geben, gut auf sich zu achten und für sich selbst zu sorgen. Viele Menschen sind gut darin, dies für andere zu tun – für Familienangehörige oder für Freunde. Umgekehrt fällt es dagegen sehr viel schwerer, sich rücksichtsvoll und mild zu begegnen. Wir alle haben „innere Antreiber“, die uns auffordern, noch schneller zu arbeiten, uns noch mehr anzustrengen, perfekt zu sein oder es anderen recht zu machen. Hier auf Abstand zu gehen – oder diese inneren Befehle erstmal überhaupt zu erkennen – ist eine große Aufgabe, die trainiert werden muss. Und leider verwechseln eben noch viele Menschen ein selbstfürsorgliches Verhalten mit blankem Egoismus.

Und im Arbeitskontext fällt es vermutlich gleich nochmal schwerer, sich selbstfürsorglich zu verhalten, oder?

In der Arbeit wollen wir etwas leisten, Erfolge erzielen, unsere Sache einfach gut machen. Oder wir müssen dies sogar, um nicht „auf der Strecke zu bleiben“. Als Selbstständiger oder als Führungskraft hat man nicht

selten die Auffassung, alles hänge von einem selbst ab, und Erfolg oder Misserfolg ist nur eine Frage des Engagements und der eigenen Hartnäckigkeit. Selbstfürsorge mag hier für den einen oder die andere als „Schwäche“ aufgefasst werden; als etwas, das verhindert, seine Ziele zu erreichen.

Was machen Sie persönlich als Klinikleiter für ihre Selbstfürsorge?

Ein wichtiges Thema, das vor allem Zeit und Aufmerksamkeit braucht. In meiner psychotherapeutischen Arbeit gilt es oft, Empathie für andere zu haben, andere beim Erspüren ihrer Bedürfnisse zu unterstützen. Um dies leisten zu können, ist es wichtig, mir immer wieder auch eigene Kraftquellen und Ressourcen zugänglich zu machen. Berlin hat ein reiches Kulturleben, das ich intensiv nutze. Mein Akku lädt sich bei Konzerten, Theaterbesuchen oder einfach nur gemeinsamen Abenden mit Familie und Freunden. Auch ein körperlicher Ausgleich ist für mich extrem wichtig, um den Kopf frei zu bekommen.

Werden in den Heiligenfeld Kliniken die Patienten im Thema Selbstfürsorge geschult?

In unserer Behandlung ist Selbstfürsorge ein zentrales Thema, das in unterschiedlichen Therapien Berücksichtigung findet. Wir behandeln häufig Patienten, deren zentrale Grundbedürfnisse nach Anerkennung und Aufmerksamkeit in ihrer Biographie frustriert wurden. Wir fördern durch verbale und nonverbale Therapien das Erspüren dieser zentralen Bedürfnisse, einhergehend mit einer Analyse der Beziehungsmotive des Klienten.

Selbstfürsorge ist ein durchgängiges Element aller unserer Therapien. Manche Patienten vermeiden regelrecht, sich selbst zu lieben und für sich selbst zu sorgen. Diese Ängste können wir Ihnen oft nehmen und damit die Tür für ein Mehr an Selbstfürsorge öffnen.

berlin.heiligenfeld.de

KONGRESS 2019 – ACHTSAMKEIT: EVOLUTION – BEWUSSTSEIN – MENSCHSEIN

Ganz besonders möchten wir Ihnen unseren **Kongress zum Thema „Achtsamkeit: Evolution – Bewusstsein – Menschsein“** ans Herz legen. Dieser wird vom **16.05. bis 19.05.2019 im Regentenbau in Bad Kissingen** stattfinden.

Mehr als 60 Referenten werden in über 20 Vorträgen

und über 40 Workshops die verschiedenen Dimensionen der Achtsamkeit beleuchten: Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Zeugenbewusstsein, Akzeptanz, Vergegenwärtigung, Aufklärung, individuelle Bewusstheit, kollektives Erwachen, integrale Achtsamkeit, spirituelle Kompetenz.

Wir möchten dabei dem Einzelnen den Weg bereiten,

das tiefere und umfassendere Potenzial der Achtsamkeit zu reflektieren und zu erspüren. Und natürlich soll es auch darum gehen, wie wir Achtsamkeit anwenden in Psychotherapie, Schule, Wirtschaft, persönlicher und spiritueller Entwicklung, Kultur und Gesellschaft und welche Einsichten uns die wissenschaftliche Erforschung der Achtsamkeit vermittelt.



Blieben Sie mit uns in Kontakt: Folgen Sie uns!

www.heiligenfeld.de



Akademie 
Heiligenfeld

Akademie Heiligenfeld GmbH
Altenbergweg 6, 97688 Bad Kissingen
Tel. 0971 84-4600
www.akademie-heiligenfeld.de

Impressum

Herausgeber:
Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen
Tel: 0971 84-0 • info@heiligenfeld.de • www.heiligenfeld.de
Redaktion: C. Schumm
Konzept/Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang
Fotos: Heiligenfeld GmbH, www.fotolia.de

Version: 181

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Heiligenfeld GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.