

## Auszüge aus meiner Facharbeit

### **Titel: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Schlüssel zur Veränderung dysfunktionaler Muster und zur Burnout-Prävention**

Mir ist es wichtig, wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Erfahrung zu verbinden. Meine Facharbeit hat mir zentrale Einsichten eröffnet, die bis heute relevant sind und meine Arbeit prägen. Im Folgenden teile ich eine kleine, ausgewählte Sammlung von Auszügen daraus, als Inspiration für alle, die sich mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innerem Wandel beschäftigen.

### **Achtsamkeit und innere Prägungen**

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein und Gedanken wahrzunehmen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.

Um zu verstehen, warum Gedanken uns regelmäßig über unsere eigenen Grenzen hinausbringen können, ist es entscheidend, die eigenen Prägungen und Glaubenssätze zu erkennen. Werden sie bewusst gemacht, lässt sich Einfluss nehmen und Veränderung wird möglich.

*„Je größer Transparenz und Übersicht werden, desto größer wird die innere Freiheit, aus den Schatten blinder Prägungen herauszutreten und sich zu fragen, wer man sein möchte.“*

— Peter Bieri

### **Die Macht der Glaubenssätze**

Glaubenssätze beeinflussen unbewusst Haltung und Verhalten. Viele entstehen in frühen Kindheitsphasen und sind tief verinnerlicht. Je nach Prägung können sie hinderlich oder förderlich sein.

Eine achtsame Haltung bedeutet, Verantwortung für das eigene (Innen-)Leben zu übernehmen, anstatt Schuld ausschließlich bei äußeren Umständen zu suchen. Gleichzeitig gehört dazu, Ohnmacht in manchen Situationen als natürlichen Teil des Erlebens anzuerkennen. Mitgefühl mit sich selbst eröffnet die Möglichkeit, leidvolle Situationen nicht sofort verändern zu müssen, sondern sie zunächst anzunehmen.

## Emotionen im beruflichen Kontext

In unserer Gesellschaft hat analytisches Denken einen hohen Stellenwert, während Emotionen weiterhin oft als störend gelten. Gefühle werden im Berufsleben eher unterdrückt als zugelassen.

Besonders Frauen erleben dabei häufig eine Abwertung: Emotionen werden als „zickig“ oder „überempfindlich“ gedeutet, während Männer für dasselbe Verhalten als „durchsetzungsfähig“ oder „dominant“ wahrgenommen werden.

Heute befindet sich die Wahrnehmung von Emotionen im Wandel: Gefühle erfahren zunehmend Anerkennung. Die strikte Trennung zwischen Beruflichem und Privatem erweist sich als kaum umsetzbar.

## Burn-on und Arbeitssucht

Der Begriff *Burn-on* beschreibt einen Zustand des dauerhaften Funktionierens trotz Erschöpfung – im Unterschied zum klassischen Burn-out, bei dem ein völliger Zusammenbruch erfolgt. Burn-on ist keine offizielle Diagnose, aber eng verwandt mit Burn-out.

2

Viele Unternehmen wünschen sich wenig Fehlzeiten sowie gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende. Gleichzeitig bestehen in denselben Unternehmen häufig Strukturen, die Mehrarbeit fördern und belohnen: Überstunden werden nach wie vor positiv bewertet, wer viel arbeitet, gilt als besonders engagiert. Dieser Widerspruch bleibt oft unbemerkt.

Was dabei selten mitgedacht wird: Arbeitssucht ist vielen Menschen als eigenständiges Phänomen kaum bekannt. Was zunächst wie Fleiß und Leistungsbereitschaft aussieht, ist tatsächlich ein destruktives und ungesundes Verhalten, das langfristig in den Burn-out führen kann. Betroffen sind dabei nicht nur die Arbeitssüchtigen selbst, sondern auch ihre Familien, Partner\*innen und Teammitglieder.

Studien zeigen: Jede\*r zehnte Erwerbstätige in Deutschland ist arbeitssüchtig. Arbeitssucht und Burn-on hängen eng zusammen: Betroffene arbeiten exzessiv, gönnen sich kaum Erholung und bleiben dauerhaft in einem Zustand innerer Anspannung.

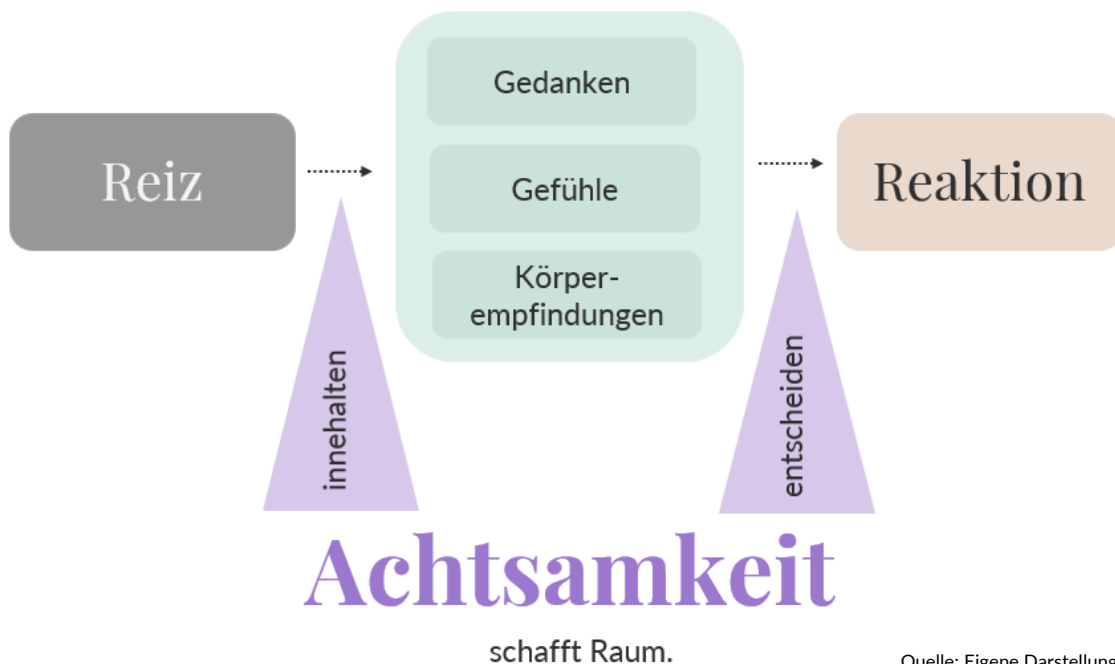
## Stress, Perfektionismus und Kontrollstreben

Dauerhafter Stress aktiviert das sympathische Nervensystem und hält Körper und Geist im „Kampf-oder-Flucht“-Modus. Fehlende Erholung und das ständige Streben nach Perfektion verstärken diesen Kreislauf.

Perfektionismus kann funktional oder dysfunktional sein:

- **Funktional:** gewissenhafte Arbeit ohne Selbstverurteilung bei Fehlern.
- **Dysfunktional:** übertriebenes Streben nach Fehlerfreiheit und permanente Überforderung.

Hinter Perfektionismus und einem hohen Kontrollbedürfnis stecken oft die Angst, ausgeliefert zu sein. Grübeln und Worst-Case-Denken sind typische Begleiter. Achtsamkeit kann helfen, diese Muster zu durchbrechen.



*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

— Zugeschrieben Viktor Frankl; sinngemäß aus seiner Therapiearbeit

## Selbstmitgefühl und Selbstfreundschaft

Viele Menschen haben gelernt, streng und kritisch mit sich selbst umzugehen. Selbstmitgefühl bedeutet, die innere Kommunikation bewusst freundlicher zu gestalten, so, als würde man sich selbst wie die beste Freundin oder den besten Freund behandeln.

Wesentlich ist es, die Signale des Körpers ernst zu nehmen. Wer Grenzen übergeht, erlebt Erschöpfung und negative Gedanken. Die Achtsamkeitspraxis unterstützt dabei, die eigenen Bedürfnisse zu spüren, für sie einzustehen und „Nein“ zu sagen, auch wenn Schuld- oder Schamgefühle auftreten.

## Symbolik: Die rote Pille

Ein Bild, das die Wirkung von Achtsamkeit verdeutlicht, ist die Metapher der „roten Pille“ aus dem Film *Matrix*. Die rote Pille steht für die Bereitschaft, die Illusion hinter sich zu lassen und die Realität so zu sehen, wie sie ist, auch wenn dies schmerzhaft sein kann.

Jeder Moment der Achtsamkeit wird so zu einem Moment des Erwachens.

„O ja, das war nur ein Gedanke. Es ist nicht das große Drama, das ich glaubte, dass es sei.“

— Joseph Goldstein

4

## Fazit

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bieten einen Weg, dysfunktionale Muster zu durchbrechen, den eigenen Körper wieder stärker wahrzunehmen und nachhaltiger mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Sie sind zentrale Schlüssel zur Burnout-Prävention und zu einem gesünderen, bewussteren Leben.

---

## Quellennachweise

- Bert te Wildt, Timo Schiele: *Burn On. Immer kurz vorm Burn Out. Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft*. Droemer, München 2021
- Goldstein, Joseph: *Vipassana-Meditation. Die Praxis der Freiheit*. Arbor Verlag, Freiburg 2006
- Kabat-Zinn, Jon: *Das heilende Potenzial der Achtsamkeit. Eine neue Art, zu sein*. Kösel Verlag, München 2019
- Stahl, Stefanie: *Das Kind in dir muss Heimat finden*. Kailash, München 2015
- Süddeutsche Zeitung: *Jeder zehnte Deutsche ist arbeitssüchtig*. 2023