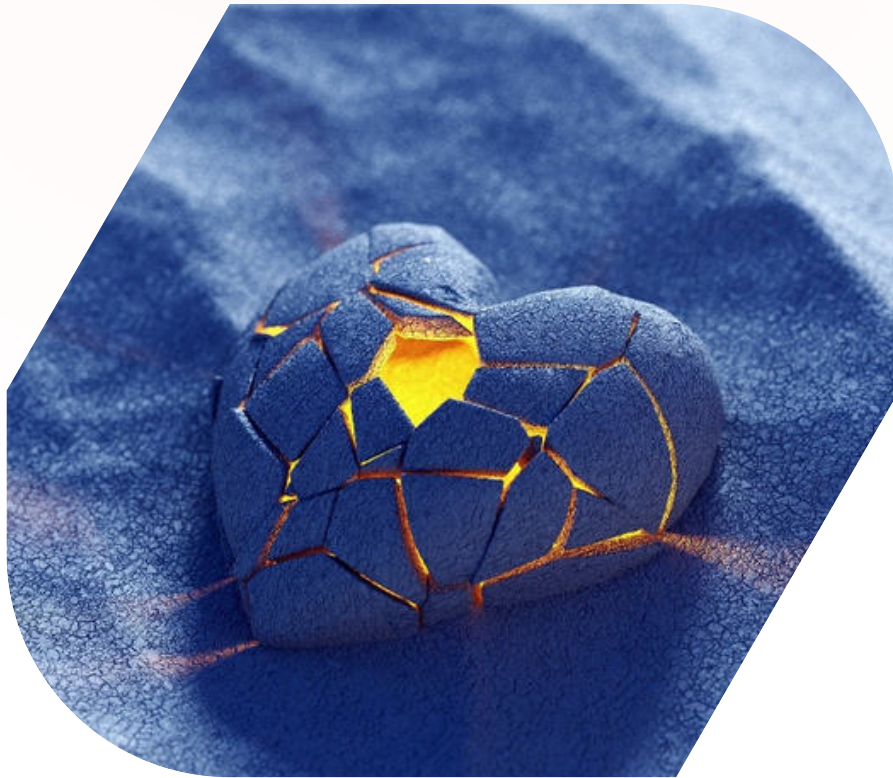




Burnout im Herzen

*Der Ausstieg aus dem
Überlebensmodus*

*Warum Wissen, Disziplin und Motivation
dich nicht weiterbringen –
und wie Sicherheit wieder Handeln möglich macht*

YVONNE SCHRADER

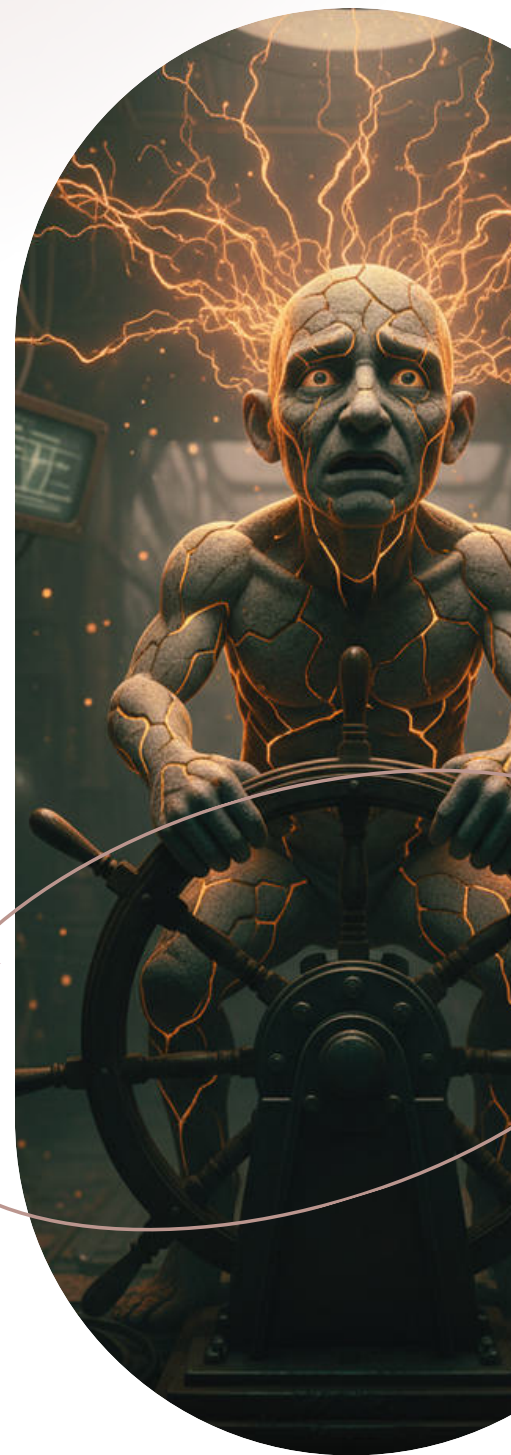
Dein Gehirn im Notbetrieb

Warum Handeln zur Lebensgefahr wird

Wenn der Wächter das Steuer übernimmt, interpretiert er jegliches Abweichen vom Status Quo als potenzielle Bedrohung.

- Alte Muster sind bekannt: Egal wie schmerzhaft sie sind, sie sind dem Wächter vertraut. Er kennt die Spielregeln, die Risiken. Das ist seine Definition von „sicher“.
- Veränderung ist unvorhersehbar: Jede neue Handlung, jede Entscheidung, jeder Schritt aus der Komfortzone ist für den Wächter wie das Betreten eines Minenfeldes. Er hat keine Karte, keine Erfahrung. Für ihn ist das ein Angriff auf die letzte verbliebene Stabilität.
- Die Illusion der Kontrolle: Das Gedankenkreisen ist sein verzweifelter Versuch, die unkontrollierbare Situation doch noch intellektuell zu „lösen“. Er versucht, alle Variablen zu durchdenken, jede mögliche Katastrophe vorwegzunehmen, um dich vor dem „falschen“ Schritt zu bewahren.

Deshalb fühlt sich das bloße Nachdenken über eine Veränderung oft schon so anstrengend an wie ein Marathon. Dein Wächter sendet die Warnung: „Stopp! Das ist zu gefährlich! Bleib stehen!“ Er verwechselt die Risiken des Handelns mit der echten Lebensgefahr.



Der Teufelskreis: Lähmung durch Gedanken

Dieser Notbetrieb führt zu einem Teufelskreis:

1. Druck zur Veränderung: Du willst handeln, raus aus der Situation.
2. Wächter blockiert: Dein Nervensystem empfindet dies als Bedrohung.
3. Gedankenkreisen: Dein Gehirn versucht verzweifelt, eine Lösung zu finden, die der Wächter akzeptiert (was unmöglich ist).
4. Erschöpfung & Lähmung: Das Gedankenkreisen kostet enorme Energie und verstärkt die Starre.

Dein Gehirn ist nicht defekt. Es ist nur in einem Überlebensprogramm gefangen, das es vor allem schützen will, was es als unsicher empfindet – selbst vor dem Weg in ein besseres Leben.

Vermutlich haderst Du vor allem mit solchen Sätzen wie “du must nur von innen heraus glücklich” sein. Und die Dauerberieselung in den sozialen Medien verschärft den Druck permanent. Dein Wächter läuft zu Hochform auf und pulvert im Dauerfeuer “puh, Glück, so ein Mist. Sicherheit. Es geht nur im Sicherheit. Glück ist viel zu gefährlich. Wo kommen wir denn da hin...” usw.

Der Mythos des Glücks von innen

Räumen wir mit dem Mythos des “Du musst nur von innen heraus glücklich sein” auf bzw. decken wir die unausgesprochenen Annahmen dahinter auf.

„Von innen heraus zufrieden sein“ ist kein Zustand. Es ist ein Ergebnis. Und im Moment ist bei dir nichts da, woraus dieser Zustand entstehen könnte. Das ist kein persönliches Versagen. Das ist Realität unter Überlastung.



Dieses ganze „Du musst nur in dir selbst glücklich sein“ ist für Menschen gedacht, die mindestens eine stabile Säule haben und sie auch annehmen können. Du hast im Moment wahrscheinlich:

- emotionale Daueranspannung
- Verlustangst
- finanzielle Unsicherheit
- berufliche Entwertung
- Beziehungschaos
- Erschöpfung
- Selbstwert am Boden

Niemand ist „von innen zufrieden“, wenn außen alles gleichzeitig brennt. Das ist kein spirituelles Versagen – das ist Biologie.

Du fühlst dich leer, dein Herz ist ausgebrannt.

Jeder dieser Sprüche klingt wie der blanke Hohn. Und sie erhöhen den Druck, weil Du denkst „alle anderen kriegen es doch auch hin“, nur ich bin zu doof. Du probierst es mit Affirmationen, hast mindestens ein Vision-Board, eine Bucketlist - aber wirklich interessieren tut es dich nicht.

Du bist nicht zu doof. Im Gegenteil, Du bist wahrscheinlich sehr reflektiert. Du hast im Moment nur keine Verbindung zu diesen Methoden, weil sie für deinen Wächter Veränderung bedeuten.

Die Leere kommt nicht, weil da nichts ist. Sie kommt, weil dein System seit Jahren im Überlebensmodus ist.

Überleben heißt:

- reagieren statt gestalten
- aushalten statt fühlen
- hoffen statt bauen
- funktionieren statt ruhen



Dabei wird alles, was nicht unmittelbar zum Überleben nötig ist, runtergefahren:

- Freude
- Vertrauen
- Sinn
- Leichtigkeit

Die Leere ist kein Defekt.
Sie ist ein Schutzmechanismus.

Du hast nicht versagt. Du hast zu lange unter Bedingungen gelebt, unter denen niemand aufblüht.

Und das Entscheidende:
Selbstwert entsteht nicht durch Beweise, sondern durch Handlung in Mini-Dosen.

Höre auf, dich zu entwerten. Sage nicht “ich bin eine schlechte Partnerin” oder “ich habe versagt als Mutter”. Sondern: „Ich bin erschöpft, unter Druck und allein – und handle aus diesem Zustand heraus.“

Das ist eine Beschreibung, kein Urteil. Du brauchst gerade keine Selbstliebe, keine Vision, keine Gelassenheit, keine Hoffnung. Du brauchst Stabilisierung. Schritt für Schritt. Ohne Drama.
Zufriedenheit kommt nach Stabilität. Nicht davor.

Ein Satz, der näher an der Wahrheit ist als alles andere

„Ich muss mich gerade nicht gut finden.
Ich muss mich nur nicht weiter zerstören.“
Das reicht für jetzt.

Im nächsten Kapitel lernen wir, wie wir mit „Neuro-Splicing“ genau diesen Teufelskreis der Gedanken unterbrechen können, um dem Wächter zu signalisieren, dass der Notstand langsam beendet werden kann.

Vorher kannst Du aber noch folgende Übung machen.

