



# Leseprobe

Dr. Hans Hartmann

## **Wege aus dem Mama-Burnout**

Abstand gewinnen und neue Kraft tanken

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 27. November 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Dr. Hans Hartmann

Wege aus dem Mama-Burnout

Dr. Hans Hartmann

# Wege aus dem Mama-Burnout

Abstand gewinnen und  
neue Kraft tanken

Unter Mitarbeit von Theresia Maria de Jong

Kösel

*Für meine Frau Mechthilde,  
von der ich Wesentliches über Gefühle  
und Beziehung lernen durfte.*

# Inhalt

Einleitung .....	11
<b>Stress und seine Symptome .....</b>	<b>17</b>
Was ist Erschöpfung? .....	17
Kenne ich meine Stresssymptome, meine Stressursachen? .....	21
Muss das Leben einer Frau mit Beruf und Familie immer unvereinbar sein? .....	25
Will ich eine perfekte Familie? .....	29
Bin ich eine Stresspersönlichkeit? .....	34
Wie geht die Gesellschaft mit Stress um? .....	37
<b>Stress und Verhalten .....</b>	<b>41</b>
Kenne ich mein festgefügtes Lebensmuster? .....	41
Kann ich mich entspannen? .....	45
Wie viel Bewegung brauche ich? .....	48
Hilft mir eine andere Ernährung? .....	50
Wo überfordere ich mich? .....	53
Kann ich mich abgrenzen? .....	55
Wo übe ich zu viel Kontrolle aus? .....	58
Empöre ich mich noch? .....	61
Gehe ich achtsam mit mir um? .....	63
Kann ich noch vertrauen? .....	65

<b>Der Weg nach innen</b> .....	<b>69</b>
Habe ich Zugang zu meinen Gefühlen? .....	69
Was in mir möchte ich überwinden?.....	75
Kenne ich meine Fähigkeiten? .....	78
Wer bin ich, was will ich, wohin will ich?.....	82
Kenne ich die Sprache meiner Seele?	
Deren Stimme? .....	84
Quälen mich Schuldgefühle? .....	87
Habe ich Selbstvertrauen?.....	91
Was gibt mir Sicherheit? .....	94
Quälen mich Selbstzweifel und Selbstwertfragen? .....	97
Kenne ich meine Wünsche? .....	100

**Erkennen von Beziehungsmustern. .... 105**

Wie erlebe und gestalte ich meine Beziehung zum Kind und zum Partner? .....	105
Wie verbessere ich meine Beziehung zum Kind? .....	110
Kann ich in Beziehungen Grenzen setzen?.....	113
Liebe ich noch, fühle ich mich geliebt?.....	117
Wer trägt in der Familie die Verantwortung?.....	122
Sind wir noch ein »Liebespaar« oder nur ein »Elternpaar«?.....	128
Kenne ich meine Abhängigkeiten?.....	131
Wie verbessere ich meine Beziehung zum Partner? .....	135
Wie gehe ich mit Trennung und Trennungsängsten um?.....	138
Fühle ich mich in der Beziehung sicher? .....	143
Was mache ich, wenn der Partner nicht spricht?.....	144

<b>Schaffen meines Platzes</b> .....	<b>149</b>
Kann ich bestimmen oder bin ich fremdbestimmt? .....	149
Wo bestimmt das Kind?.....	153
Welchen Platz nehme ich in der Familie ein?.....	156
Erfahre ich Wertschätzung? .....	159
Fühle ich mich als Teil der Gesellschaft?.....	161
Wie gehe ich mit dem Leistungsprinzip der Gesellschaft um? .....	162
Habe ich den Wunsch auszusteigen?.....	165
 <b>Erreichen von Widerstandskraft</b> .....	 <b>169</b>
Wie kann ich Optimismus lernen? .....	169
Wie erlange ich Gelassenheit? .....	171
Welche Ziele habe ich im Leben? .....	172
Fällt mir Disziplin schwer? .....	174
Bin ich zu empathisch? .....	175
Kann ich mit meinen Rückschlägen gut umgehen? .....	178
Bin ich bereit, ein Risiko einzugehen?.....	181
Kann ich für mich selbst Fürsorge übernehmen? .....	183
 <b>Ausweg durch Wandlung</b> .....	 <b>187</b>
Das Leben ist Entwicklung .....	187
Wie geht es nach Einsicht und Erkenntnis weiter? .....	189
Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen?.....	194
Wie erreiche ich eine Veränderung? .....	196
Wie teile ich die Veränderung mit? .....	198
Wie kann ich das Neue beibehalten?.....	200

**Umgang mit Krisen und Rückschlägen. . . . . 203**

Bekomme ich Macht über das Chaos? . . . . . 203  
Bin ich immer das Opfer? . . . . . 205  
Wann verliere ich die Hoffnung? . . . . . 208  
Welche Glaubenssätze habe ich? . . . . . 209  
Kenne ich meine Denkbilder? . . . . . 211  
Welche Krisen kann ich alleine bewältigen? . . . . . 213  
Wann kann mir die Familie, die Gruppe helfen? . . . . . 214  
Wann brauche ich fachliche Hilfen? . . . . . 216

**Ziele und Wünsche. . . . . 219**

Was brauche ich als Mutter? . . . . . 219  
Wie werde ich kreativ? . . . . . 221  
Was befreit mich? . . . . . 222  
Wie nutze ich Sehnsucht als schöpferische Kraft? . . . . . 225  
Wie finde ich den Mut zur Änderung? . . . . . 226  
Kenne ich meinen inneren Reichtum? . . . . . 228  
Was bewirkt meine Vorstellungskraft? . . . . . 229

Schlusswort . . . . . 231  
Dank. . . . . 233  
Quellenverzeichnis. . . . . 235



## Einleitung

Mit diesem Buch möchte ich Sie auf Ihrem Weg aus der Erschöpfung und dem Burnout begleiten. Aus dem Gefühl, »im falschen Leben« zu sein, heraus aus dem »Kampf gegen die Zeit«. Immer wieder werden in den gängigen Ratgebern die »sieben Säulen« der Stress-Bewältigung aufgelistet und beschrieben, als da sind: Akzeptanz, Verlassen der Opferrolle, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstverantwortung, Vernetzung und Zukunftsplanung. In diesem Buch ist mir eine »achte Säule« grundlegend wichtig: die Beziehung zu sich selbst. In der Selbstzuwendung entsteht die Wende zum Besseren. Ohne Selbstliebe und Selbstachtung entsteht keine bleibende Veränderung. Nur so entsteht eine gesunde Grundlage für die Beziehung zum Kind und zum Partner, zum Wir-Gefühl und zur Selbstentfaltung. Der Zugang zu sich und das Spüren des Selbstwertes bilden die Grundlage, um an den sieben Säulen zu arbeiten und ein Gleichgewicht zwischen Selbstbehauptung und Hingabe zu finden.

Dieses Buch ist aus meiner langjährigen Beratungstätigkeit in einer Mutter-Kind-Klinik entstanden. Im täglichen Austausch mit den Müttern und unserem Behandlungsteam wurden die Fragen, die den Leitfaden durch das Buch bilden, immer wieder gestellt. Dabei stellte sich heraus, dass Fragen wie ein Lotse wirken können: Sie können einen Ausweg zeigen oder ein verlässlicher Begleiter in der persönlichen Stress- und Lebenssituation sein.

Ohne ein tiefergehendes Hinterfragen kann sich unser Lebensentwurf nicht verändern. Daher verzichtet dieses Buch bewusst auf Trainingsmodule oder fertige Ratschläge; vielmehr möchte es Ihnen mit gezieltem Hinterfragen der Situation eine Hilfestellung an die Hand geben, damit Sie zu eigenen Antworten gelangen können. Es ist wie eine Beratungssituation, ein offenes Gespräch – nur eben in Buchform. Es kann sein, dass sich aus Antworten neue Fragen entwickeln. Gut so!

Alle (selbst gefundenen) Antworten haben das Ziel, die eigenen Kompetenzen zu stärken, starkes Vertrauen zu finden, neue Anfor-

derungen und Schwierigkeiten zu meistern und sich persönlich weiterzuentwickeln. Damit meine ich zum Beispiel neue Verhaltensweisen aktiv auszuprobieren, persönliche Stressoren und Stressverstärker zu erkennen und abzubauen, aber auch Fehler zuzulassen, Kontrolle abzugeben und um Hilfe bitten zu können. Das Buch möchte zu einer unmittelbaren Begegnung mit sich selbst führen, außerdem zu einer Pause, einem Innehalten, einem Sich-Hinterfragen, es möchte helfen, eine neue Perspektive einzunehmen, um »Neues« für sich zu entdecken.

Sie können sogar Ihr ganz eigenes Buch daraus machen und so Ihren individuellen Weg fördern und begleiten. Besorgen Sie sich ein schönes Notizbuch und notieren Sie Ihre persönlichen Antworten auf die Fragen aus diesem Buch. Das hat mehrere Vorteile: Einerseits werden Sie beim Schreiben entdecken, an welcher Stelle Ihre Gedanken abschweifen, wo sie vielleicht zu kreisen beginnen oder diffus werden. Aber gleichzeitig werden Sie auch merken, wie sich die Gedanken schon beim Schreiben ordnen und neu zusammenfügen können. Wenn Sie sich selbst die Erlaubnis geben, alles aufzuschreiben, was Ihnen zu einer Frage in den Sinn kommt, werden Sie häufig sehr erstaunt sein, was da alles auf das Papier fließen wird. Mit der Zeit werden Sie vielleicht auch bemerken, wie sich Ihre Einstellung zu bestimmten Themen zu wandeln beginnt.

Geschriebenes – besonders übrigens mit der Hand Geschriebenes – prägt sich im Gedächtnis besser ein als nur Gedachtes. Gedanken sind oft flüchtig. In dem Moment jedoch, in dem sie niedergeschrieben werden, bewältigen Sie den ersten Schritt, der in die Realität weist. Schon nach kurzer Zeit wird Ihr Notizbuch Ihr eigenes Schatzkästchen sein, in dem Sie auch immer mal wieder lesen und Ihre Fortschritte und (Ver-)Änderungen nachverfolgen können.

Nehmen Sie sich Zeit für die Beantwortung der Fragen. Vielleicht überlegen Sie sich sogar einen festen Zeitpunkt im Tagesablauf dafür. Es ist manchmal einfacher, etwas im Alltag fest ein-

zuplanen, als auf unvorhergesehene Möglichkeiten zu hoffen. Sie werden merken, dass Ihnen diese Zeit mit sich, den Fragen und Ihren Gedanken dazu neue Welten erschließen kann. Und Sie werden diese Zeiten zu schätzen lernen. Wenn Sie in Ihre Vergangenheit eintauchen wollen, beginnen Sie einfach mit den Worten: »Ich erinnere mich ...«. Und schon lassen Sie Ihre Erinnerungen zu einem Thema oder Ereignis fließen. Sorgen Sie sich nicht über Rechtschreibung, Grammatik oder Kommaregeln – das ist nebensächlich. Versuchen Sie den Schreibfluss nicht zu unterbrechen. Schreiben Sie einfach weiter, auch wenn Sie gerade gar nicht wissen, was Sie noch schreiben sollen. Zur Not wiederholen Sie einfach den letzten Satz noch einmal oder die letzten Worte. Und dann kommen Ihnen plötzlich neue Gedanken, die Sie wieder aufschreiben können. Probieren Sie es einfach mal aus. Schreiben ist wie eine Standleitung in Ihr Inneres, mit der Sie Ihr eigenes Wissen anzapfen können. Außerdem macht Schreiben Spaß und ist manchmal so überraschend wie das Leben selbst.

Dieses Buch ist anders als »normale« Ratgeber sind, denn hier können sich Mütter mit ihrem Alltag und ihren »mütterspezifischen« Stressbelastungen wiederfinden und erkennen. Es zielt darauf ab, Stresskompetenz zu entwickeln und zu erweitern, um seelische Gesundheit zu erreichen und zu festigen. Natürlich kann Gesundheit nicht »gemacht« werden; es gibt auch keine »normierte« Gesundheit. Im Fokus stehen deshalb nicht noch mehr Informationen und Ratschläge, sondern das übergeordnete Ziel, Kompetenz für die Selbstregulation zu entwickeln.

Mein Wunsch ist, dass Sie das Buch gerne und oft in die Hand nehmen. Es muss nicht in einem Zug von vorne bis hinten gelesen werden. Sie können sich jederzeit der Frage zuwenden, die Sie spontan anspricht, und Ihre Lektüre dort fortsetzen, wo Sie möchten. Der innere Zusammenhang der Themen ist so gestaltet, dass Sie auch beim Lesen einer einzelnen Frage schon eine Antwort bekommen können, die gerade zu Ihrer Situation passt. Ihre selbst gewählte Frage macht Sie dann vielleicht neugierig weiterzulesen.

Das Schöne daran ist: Sie haben auf diese Form der Begleitung jederzeit von zu Hause aus Zugriff. Sei es als Vorbereitung einer Kur, als Nachbereitung oder auch als Soforthilfe-Angebot.

Ihr Dr. Hans Hartmann  
Plön, den 7. Oktober 2017

