

Brief an Betroffene – Eine einfache Möglichkeit zur Kontaktaufnahme

Ich habe mir lange überlegt, wie es möglich ist, sowohl über das Thema „Burnout“ aufzuklären als auch mögliche Betroffene mit meinem Buch zu erreichen. Rückblickend kann ich zugeben, dass es bei mir viele Anzeichen für eine Burnout-Erkrankung gegeben hat. Ich wollte diese zum damaligen Zeitpunkt aber einfach nicht sehen und wahrhaben. Kritische Hinweise von Freunden habe ich vehement abgewehrt und nicht ernst genommen.

Wie also ist es möglich, jemanden in einem frühen Stadium der Erkrankung zu erreichen und zum Umdenken anzuregen? Dazu kam mir die Idee eines persönlichen Briefes, den Sie mit wenig Aufwand kopieren und an die betreffende Person schicken können. Natürlich ist es auch möglich, die betroffene Person in einem ruhigen Moment einfach darauf anzusprechen. Aus meiner Erfahrung wird ein/eine Burnout-Betroffene/r nur selten hinhören und zuallererst eine Abwehrhaltung einnehmen. Das gehört aus meiner Erfahrung schon fast zu einem klassischen Krankheitsbild hinzu und entspricht der Persönlichkeitsstruktur, die ein Burnout sogar begünstigt. Deshalb hatte ich die Idee mit dem Brief, den der/die Betroffene in aller Ruhe lesen kann und somit Zeit erhält, um die Informationen gedanklich und gefühlsmässig für sich einordnen zu können. Vielleicht braucht es ja mehrere Anläufe, bis die Information bei der Person ins Bewusstsein vordringen kann. Ein Brief, den man in der Hand hält, lässt sich jedenfalls weniger leicht „ignorieren“ oder „abwehren“ als ein Hinweis oder Ratschlag eines guten Freundes/einer guten Freundin.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch und dieser Brief viele Betroffene möglichst frühzeitig aufrütteln und zu einem „radikalen“ Umdenken animieren können. Oder in einem ersten Schritt als Türöffner dienen, um sich weiter über das Thema Burnout und Resilienz zu informieren.

Mein Wunsch ist es, dass (mögliche) Betroffene gar nicht erst in ein Burnout geraten und dadurch einen weniger langen und intensiven Genesungsweg durchstehen müssen. Gleichzeitig hoffe ich, dass (mögliche) Betroffene für die jeweilige, persönliche Situation von meinen Erfahrungen lernen können, um für sich soweit als möglich zu profitieren und aus meiner Geschichte auch ein wenig Hoffnung, Kraft und Zuversicht schöpfen können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute für Ihren persönlichen Weg und falls nötig ausreichend Mut, hinzuschauen und Ihre eigenen Beobachtungen ernst zu nehmen, sodass Sie diese dem/der möglichen Betroffenen als Hilfe/Hilfeangebot zur Verfügung stellen und ehrlich mitteilen können, was Sie beobachten, ohne daran irgendwelche Erwartungen zu knüpfen. Die Unterlagen zum "Brief an Betroffene" finden Sie auch auf meiner Website zum Download.

Mit besten Grüßen

Rebecca Petersen

www.triflect.ch

Quelle: Petersen, R. (2025). Tsunami im Kopf – Burnout besser verstehen und bewältigen. *Springer*.

Teil 1 – Kontaktaufnahme

Datum: _____

Lieber/Liebe _____

Sie erhalten diesen Brief von _____, weil er/sie sich Sorgen um Sie macht in Bezug auf Ihre Gesundheit und Ihre momentane Befindlichkeit.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwierig es ist, sich in einer stressigen Phase Zeit zu nehmen, über das eigene Befinden nachzudenken und in sich hinein zu spüren. Das Problem ist, dass genau diese Schwierigkeit des Zur-Ruhe-Kommens darauf hinweist, dass Sie die Tendenz haben, in die Burnout-Falle zu tappen. Ich rede aus Erfahrung! Mir ist es ebenso ergangen! Ich war im Hamsterrad von Arbeit, Stress, Druck und konstanter Leistung so gefangen, dass ich nicht bemerkt habe, dass sich das Rad immer schneller dreht und der einzig richtige Weg fürs Überleben eigentlich der sofortige Ausstieg gewesen wäre. Ich dagegen entschied mich aufgrund meiner hohen Ansprüche an mich selbst, einfach noch schneller zu rennen und Gefühle wie Überforderung, Schwachheit und Unzulänglichkeit zu ignorieren. Das war am Anfang. Mit der Zeit habe ich mich ganz einfach nicht mehr gespürt, ich hatte gar keinen Zugang mehr zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen. Ich funktionierte nur noch! Ich war aber bis zum Schluss der festen Überzeugung, dass ich selbst nie in einen Burnout geraten würde!

Sie denken jetzt vielleicht: „Was redet die denn da? Die kennt mich doch gar nicht!“

Das ist richtig! Jedoch weiß ich aus eigener Erfahrung, dass Hinweise von Personen, die einen gut kennen und besonders nahe stehen, allzu schnell und sehr erfolgreich, ja fast schon reflexartig abgewehrt und ignoriert werden. Man nennt das auch Verleugnung.

Genau eine solche Person versucht Ihnen nun mit diesem Brief die Möglichkeit zu geben, in einer ruhigen Minute für sich ehrlich und ohne Verleugnung zu reflektieren, wo Sie im Moment gerade stehen, wie Sie sich momentan fühlen und was Sie vom Leben wirklich möchten. Suchen Sie sich dazu einen ruhigen Ort, lassen Sie sich Zeit, atmen Sie tief durch und versuchen Sie, die Stille, das Nichtstun und das Mit-sich-Alleinsein für ca. zehn Min. einfach auszuhalten und wenn möglich sogar zu genießen. Wenn Ihnen das schon schwerfällt, ist es gut möglich, dass Sie sich bereits im Hamsterrad von Stress und Überlastung befinden und Sie es daher schon gar nicht mehr aushalten können, wenn sich das Rad einmal etwas langsamer dreht oder sogar für kurze Zeit zum Stillstand kommt.

Sie mögen jetzt vielleicht denken: „Ja, stimmt. Eigentlich fühle ich mich extrem erschöpft. Aber ganz ehrlich, ich kann gar nicht aus meinem System aussteigen! Unmöglich! Was machen denn dann meine Kinder, was macht dann mein Partner/meine Partnerin, mein/e Vorgesetzte/r, meine Kolleginnen/Kollegen und mein Team, meine Kunden, etc.?“

Auch diese Befürchtung als Begründung kann ich sehr gut nachvollziehen! Mir ging es genauso! Aber irgendwann war ich an einem Punkt, wo ich gar nicht mehr die Kraft hatte, über Alternativen und umsetzbare Ausstiegsmöglichkeiten nachzudenken. Wenn diese gedanklich für

einem Moment aufkeimten, habe ich sie einfach grad wieder als dumme Ideen verworfen, weil ich überfordert war, darüber weiter nachzudenken. Ganz ehrlich: Bei einer Burnout-Erkrankung kommt irgendwann der Moment, an dem Sie das System an die Wand fahren! Einfach so, aus dem Nichts, und zwar mit Totalschaden! Das habe ich selbst erlebt! Und dann haben Sie noch nicht mal mehr die Kraft, sich gegen die Angst, Unsicherheit und die Ungewissheit über mögliche Alternativen aufzulehnen. Dann ist da nur noch Leere und Sie können gar nicht mehr für das Ihnen „ach so“ wichtige System mitdenken, geschweige denn für die Personen, die Ihnen wichtig sind, da sein und ihre bisherige Rolle ausfüllen!

Dann sind Sie einfach nur noch am Ende mit Ihren Kräften. Dann haben Sie mit sich und der Welt abgeschlossen! Dann sind Sie ein körperliches und seelisches Wrack. Dementsprechend ist die Alternative, sich jetzt, genau in diesem Moment, kurz Zeit zu nehmen für eine erste (Selbst-)Reflexion, eine wirklich sinnvolle und gute Idee! Vielleicht gelingt es Ihnen, in einem ersten Anlauf nächste Schritte zur Verbesserung Ihrer derzeitigen Situation festzulegen. Oder Sie entscheiden für sich in aller Ruhe, dass Sie selbst überfordert sind und selbst keinen möglichen Ausweg sehen oder derzeit einfach keine „alles verändernde“ Entscheidung treffen können. Dann holen Sie sich am besten professionelle Hilfe. Das heisst, Sie vereinbaren noch heute einen Termin beim Hausarzt/bei der Hausärztin, einem Psychologen/einer Psychologin oder einem Berater/einer Beraterin, nur um sicherzugehen, dass Sie Ihre Situation richtig einschätzen können und im weiteren Prozess gut begleitet sind. Das ist mit Sicherheit die bessere Alternative, als Ihre derzeitige Situation einfach so zu belassen, wie sie ist! Glauben Sie mir! Wie gesagt, ich rede hier aus Erfahrung und ich wünsche keiner einzigen Person auf dieser Welt, dass sie diesen körperlichen und seelischen „Kollateralschaden“ oder „Totalausfall“ selbst erleben muss!

Das Thema Burnout ist vielschichtig, komplex und die Symptome sind sehr individuell. Die Symptome werden daher oft missverstanden und unterschätzt. Selbst ich als psychologische Beraterin und Coach habe bei mir damals die Symptome und ersten klaren Anzeichen nicht richtig gedeutet bzw. wie bereits angesprochen, erfolgreich ignoriert, verdrängt und falsch eingeordnet. Zudem hatte ich ganz einfach keinerlei Vorstellungen davon, wie denn das Alltagsleben anders aussehen könnte und wie es sich dann anfühlen würde, mit weniger Stress, Unsicherheit und (Leistungs-) Druck. Zudem bedeutete mir die Arbeit einfach sehr viel. Die Anerkennung und das Einbringen meiner Stärken und Ressourcen bereiteten mir große Freude und ich betrachtete meinen Leistungs- und Durchsetzungswillen und meine körperliche und mentale Stärke als durchwegs positive Eigenschaften. Ich hätte nie gedacht, dass sich dies in der Länge so verhängnisvoll für mich auswirken könnte und sich das Blatt irgendwann so schnell wenden würde.

Für Sie muss das jedoch nicht so enden!

Ich habe daher eine Bitte an Sie: Führen Sie im Anschluss für sich einen kostenlosen Online-Burnout-Test durch und befassen Sie sich mit möglichen Symptomen und ersten Anzeichen einer Burnout-Erkrankung. Es ist natürlich möglich, dass in einem fortgeschrittenen Burnout-Stadium auch das wenig bringen wird, weil Sie Ihre eigene Situation und vorhandene Symptome nicht mehr richtig wahrnehmen können. Das ist eine Auswirkung des lang

anhaltenden Stresszustandes! Durch die erhöhte Konzentration der Stresshormone fällt die Selbstwahrnehmung zunehmend schwerer und es werden vielfach einzelne körperliche Symptome abgewertet oder falsch gedeutet. Eine Fremdeinschätzung könnte Ihnen hier zusätzliche und wichtige Hinweise liefern.

Wenn Sie also den Mut haben, eine Ihnen nahestehende Person (vielleicht diejenige, von der Sie diesen Brief erhalten haben) um eine Fremdeinschätzung zu bitten, dann ist der zweite Teil dieses Briefs vielleicht der nächste richtige Schritt für Sie. Teilen Sie der betreffenden Person einfach mit, dass Sie sich eine Fremdeinschätzung wünschen und bitten Sie sie darum, den Teil 3 auszufüllen und Ihnen zurückzugeben.

Ich bin mir sicher, die betreffende Person freut sich über Ihre Anfrage und darüber, dass sie Sie bei der Selbstreflexion und im Prozess unterstützen kann.

Mit der Fremdeinschätzung können Sie dann nochmals in Ruhe für sich reflektieren und entscheiden, ob Sie sich vorsorglich fachliche Hilfe von einem Psychologen/einer Psychologin, einem Arzt/einer Ärztin holen möchten. Vielleicht hilft es Ihnen auch, mein Buch „Tsunami – Burnout im Kopf“ zu lesen und einen Einblick in meine Geschichte und meine Erfahrungen mit dem Thema Burnout und Resilienz zu erhalten. Oder Sie haben Lust, sich auf meiner Website www.triflect.ch umzusehen und die dortigen Ressourcen (z.B. Online-Kurse, Antreiber-Test, etc.) und Informationen für sich zu nutzen.

Entscheiden Sie in Ruhe und ganz für sich! Wählen Sie bewusst aus, was Ihnen als nächster Schritt richtig erscheint. Es gibt nicht den einen richtigen Weg!

Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen! Es kann Ihnen dabei auch niemand wirklich helfen. Und das ist gut so! Denn schlussendlich sind Sie selbst für Ihr Glück und Ihre Gesundheit verantwortlich! Sie wissen selbst am besten, was Ihnen gut tut und was das Richtige für Sie ist!

Schreiben Sie in jedem Fall nun hier kurz auf, welche Gedanken Ihnen, auch ohne große Vorüberlegungen oder sinnvolle Erklärungen, spontan in den Sinn kommen und welche nächsten Schritte Sie für sich gehen möchten:

Mit oder ohne Burnout-Symptome tun Sie gut daran, sich immer wieder mal Zeit zu nehmen, innezuhalten und für sich eine Standortbestimmung vorzunehmen, um in Ruhe zu überlegen, wo Sie in Ihrem Leben stehen, ob Sie wirklich (noch) glücklich sind, sich wohl fühlen und wo Sie in Ihrem Leben noch hinwollen und wodurch Sie persönlich in Ihrem Tun und Alltag Sinn erleben.

Sie sind es in jedem Fall wert, ein glückliches, gesundes und zufriedenes Leben ohne Druck, Stress, Scham- und Schuldgefühle zu führen – Sie müssen dafür auch nichts Spezielles leisten oder sich verändern!

Ich wünsche Ihnen auf diesem Weg von Herzen alles Gute sowie viel Mut, Kraft, Erfolg und gute Gesundheit!

Mit besten Grüßen

Rebecca Petersen

www.triflect.ch

Quelle: Petersen, R. (2025). Tsunami im Kopf – Burnout besser verstehen und bewältigen. *Springer*.

Teil 2 - Fremdeinschätzung

Datum: _____

Lieber/Liebe _____

Fremdeinschätzung von: _____

Fremdeinschätzung für: _____

Sie erhalten diesen Brief auf eigenen Wunsch von _____, weil Sie sich über Ihre Gesundheit und ihre momentane Befindlichkeit in Bezug auf das Thema Burnout mithilfe einer Fremdeinschätzung selbst reflektieren möchten.

Ich gratuliere Ihnen zu diesem ersten, wichtigen und mutigen Schritt!

Im Folgenden (Teil 3) finden Sie eine ausführliche Liste mit möglichen Anzeichen für eine Burnout-Erkrankung. Die Markierungen zeigen die Einschätzung von _____, welche Sie für Ihre persönliche Reflexion nutzen können.

Wichtig: Bei der Fremdeinschätzung handelt es sich lediglich um eine Beobachtung einer Drittperson! Es liegt nun ganz bei Ihnen, für sich zu reflektieren und zu entscheiden, welche Symptome und ersten Anzeichen Sie tatsächlich bei sich feststellen können.

Gehen Sie nun wie folgt vor:

1. Überfliegen Sie kurz die Fremdeinschätzung. Decken Sie dann die linke Seite ab, sodass Sie die Fremdeinschätzung nicht mehr sehen können.
2. Kreuzen Sie nun mit einer anderen Farbe die aus Ihrer Sicht auf Sie zutreffenden Symptome an! Überlegen Sie nicht allzu lange und decken Sie wenn möglich die Markierungen vorn (welche von der anderen Person gemacht wurden) ab, damit sich hier ein möglichst unvoreingenommenes Bild ergeben kann.
3. Entfernen Sie die Abdeckung auf der linken Seite. Vergleichen Sie nun die beiden Einschätzungen und stellen Sie die Unterschiede in Relation zu Ihrer eigenen Einschätzung.
4. Lassen Sie die Eindrücke für einen Moment auf sich wirken und kommen Sie, falls nötig, etwas zur Ruhe. Schaffen Sie etwas Abstand!
5. Entscheiden Sie dann, ob Sie allenfalls fachliche Unterstützung durch eine Psychologin oder Arzt in Anspruch nehmen möchten. Wenn Sie nach wie vor unsicher sind bezüglich einer realistischen Ersteinschätzung, kann Ihnen auch eine Beratung bei einem Resilienz- oder Burnout-Coach, Therapeuten/Therapeutin oder Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin weiterhelfen, insbesondere bei diffusen, körperlichen Symptomen. Die (Fremd-)

Einschätzung (Teil 3) kann dann bereits als erste hilfreiche Standortbestimmung und für den gemeinsamen Austausch dienen.

6. Schreiben Sie in jedem Fall nun hier kurz auf, welche Gedanken Ihnen, auch ohne große Vorüberlegungen oder Erklärungen, spontan in den Sinn kommen und welche nächsten Schritte Sie für sich gehen möchten.

Geschafft! Ich freue mich, dass Sie sich, anders als ich damals, bewusst für diese kurze, ehrliche Standortbestimmung und Selbstreflexion entschieden haben und Sie sich Zeit genommen haben, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden für einen Moment in den Mittelpunkt zu stellen.

Vielleicht ist es Ihnen jetzt sogar ein Anliegen, sich persönlich genauer mit der Burnout-Thematik zu befassen?!

Dann könnte Ihnen mein Buch „Burnout – Tsunami im Kopf“ hilfreiche Einblicke und einen ersten Überblick verschaffen. Alternativ schauen Sie sich auf meiner Website www.triflect.ch um. Dort finden Sie hilfreiche Unterlagen und Ressourcen zum Thema Burnout und Resilienz.

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem weiteren Weg von Herzen alles Gute sowie viel Mut, Kraft, Erfolg und gute Gesundheit!

Mit besten Grüßen

Rebecca Petersen

www.triflect.ch

Quelle: Petersen, R. (2025). Tsunami im Kopf – Burnout besser verstehen und bewältigen. *Springer*.

Teil 3 – Fremdeinschätzung

Datum: _____

Fremdeinschätzung von: _____

Fremdeinschätzung für: _____

Mögliche Vor- und Anzeichen einer Burnout-Erkrankung

Kreuzen Sie die zutreffenden, bei Ihnen vorkommenden Symptome an und schreiben Sie allenfalls noch Stichworte hinzu, woran Sie diese erkennen. Zudem können Sie unter „andere“ die Liste noch ergänzen.

Psychische Symptome

- Emotionale Erschöpfung
 - Emotionale Labilität
 - Reizbarkeit
 - Aggressivität
 - Unsicherheit
 - Ängste, Panik
 - Niedergeschlagenheit
 - Motivationsverlust
 - andere: _____
-

Körperliche Symptome

- Müdigkeit
 - Erholungsunfähigkeit
 - Schlafstörungen
 - Vegetative Symptome (Verdauungsstörungen, multiple Schmerzen in Bauch, Rücken, Nacken, Zähnen, Kopf)
 - Infektanfälligkeit
 - andere: _____
-

Kognitive Symptome

- Aufmerksamkeitsstörung
 - Konzentrationsstörung
 - Gedächtnisstörung
 - Entscheidungsschwierigkeit
 - Reduzierte geistige Flexibilität
 - andere: _____
-

Verhaltensänderungen

- Erhöhte oder verminderte Aktivität
 - Sozialer Rückzug
 - Suchtverhalten
 - Leistungsminderung
 - Arbeitsabwesenheit
 - Unfalltendenz
 - Reduzierte Belastbarkeit
 - andere: _____
-

Quelle: Hochstrasser, B. (29.06.2016). Burnout-Behandlung Teil 2: Praktische Empfehlungen. *Swiss Medical Forum*.

Wichtig

Bei der Fremdeinschätzung handelt es sich um die Beobachtung einer Drittperson! Es liegt bei Ihnen, zu entscheiden, welche Symptome und Anzeichen Sie tatsächlich bei sich feststellen können! Wichtig ist, dass Sie die Symptome nicht isoliert betrachten, sondern einen möglichen psychosomatischen Zusammenhang mit berücksichtigen. Allfällige nächste Schritte müssen Sie nicht alleine gehen! Sie dürfen sich Unterstützung holen! Das ist keine Schwäche, sondern eine Stärke! Auch wenn es Ihnen in gewissen Momenten schwer fällt, eine Fachperson beizuziehen. Nehmen Sie Ihre Situation ernst! Das lohnt sich!

Quelle: Petersen, R. (2025). Tsunami im Kopf – Burnout besser verstehen und bewältigen. *Springer*.