

Ursula Georgii

Durch  
**Chakrenausgleich**  
in die Balance

**Burnout  
energetisch heilen**

NEUE  ERDE

# Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	11
Einleitung	13

## I Burnout und Stress 15

Was ist Burnout und wer ist betroffen?	15
Wissenswertes über Stress	21
Körper und Psyche	26

## II Balance 37

Aspekte der Balance und Aspekte und des Ungleichgewichtes	37
Übung: Das Energiegefäß	38
Übung: Die sieben Säulen	42
Die Gegensätze im Energiehaushalt ausgleichen	43
Übung: Körperliche Entspannung als Voraussetzung für emotionale und geistige Balance	46
Übung: Standwaage zur Förderung der Balance	57
Übung: Auf der Stelle gehen	57
Übung: Gehmeditation	60

## III Die energetische Dimension von Burnout 63

Wesenskontakt	66
Übung: Verbindung mit dem eigenen Wesenskern	69
Übung: Sammeln der Wesensenergie	71
Die Chakren	72
Wichtige Aspekte der sieben Hauptchakren in Bezug auf Burnout	74
Wurzelchakra	75
Übung: Erdung und Erdenergie	81
Übung: Reinigung des Wurzelchakras mit der Kraft des Bergkristalls	82
Bauchchakra	84
Übung: Reinigung des Bauchchakras mit der Kraft des Wassers	88
Übung: Ausgleichung und Aktivierung des Bauchchakras	88

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2020

Ursula Georgii  
*Durch Chakrenausgleich in die Balance*

© Neue Erde GmbH 2020  
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:  
Foto: aapsky/shutterstock.com  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat:  
Natalie Nicola, [www.projekt-herzenstexte.jimdosite.de](http://www.projekt-herzenstexte.jimdosite.de)

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Berkeley

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe  
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-754-2

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)



Solarplexuschakra	91
Übung: Wahrnehmen und Stärken der eigenen Lebensenergie im Solarplexuschakra	96
Übung: Reinigung des Solarplexuschakras mit der Kraft des Feuers	98
Übung: Reise ans Meer	101
Herzchakra	102
Übung: Reinigung des Herzchakras mit der Kraft des Windes	110
Übung: Öffnung der Herzensblüte	111
Übung: Herzenswunsch	112
Kehlchakra	113
Übung: Klären und aktivieren des Kehlchakras	121
Übung: Reinigung des Kehlchakras von alten Kommunikationsmustern	122
Stirnchakra	124
Übung: Klären und vitalisieren des Stirnchakras	131
Übung: Reinigung des Stirnchakras von alten Mustern, Bildern und Antreibern	133
Kronchakra	134
Übung: Berufung	135
Übung: Verbindung mit dem eigenen Wissen	141
Wechselwirkungen zwischen den Chakren	142
Übung: Chakrareise	143
Übersicht: Chakren und Burnout	146
<b>Die Aura</b>	<b>153</b>

#### **IV Energetischer Selbstschutz 158**

<b>Stärkung der Präsenz im Hier und Jetzt</b>	<b>160</b>
Übung: Atmen	160
Übung: Präsenz in diesem Augenblick	161
Übung: Baum im Wind	162
Übung: Erdung von den Füßen	164
<b>Umgang und Schutz in der akuten Situation</b>	<b>165</b>
Übung: Atmen und Erden	167
Übung: Sonne und kosmische Energien	168
Übung: Die eigene Aura spüren	169
Übung: Die Aura als energetischer Schutzmantel	171

Übung: Wahrnehmen und Schutz der unteren Chakren	172
Übung: Schaffen eines energetischen Schutzraumes	174
Übung: Lichtsäule	175
Übung: Deutliche Grenzen setzen	176

#### **Techniken, nachdem die Situation beendet ist 177**

Übung: Energieaustausch und energetische Reinigung	178
Übung: Energetische Reinigung mit Farben	179
Übung: Reinigung mit Wind	180

#### **V Strategien und Techniken zur Stressverminderung und Stressvermeidung 184**

<b>Klärung der Arbeitssituation</b>	<b>185</b>
Umgang mit Stress auf der Arbeit	187
Übung: Kräftigung des Selbstbewusstseins und der persönlichen Stärken	189
Strategien zum Umgang mit Mobbing	193
<b>Klärung der privaten Lebenssituation</b>	<b>196</b>
Umgang mit Stress im privaten Bereich	199
Übung: Achtsamkeit im Hier und Jetzt	201
Übung: Ich bin die Chefin meiner Gedanken	202
<b>Zeit des Wandels: Veränderungen in der Lebensmitte bei Frauen</b>	<b>207</b>
Übung: Verabschieden von alten Wünschen	210

Abschlussbetrachtung	218
Literaturhinweise	220
Über die Autorin	221

**➔ Zu den meisten Übungen gibt es geführte Anleitungen als Audios:**  
<https://shop.neueerde.de/balance>  
(QR-Code auf der hinteren Klappe)

## Danksagung

So viele wegbegleitende Menschen hatten Einfluss auf das Entstehen dieses Buches, dass es mir unmöglich ist, ihnen allen an dieser Stelle persönlich zu danken.

Besonders möchte ich mich aber bei all jenen bedanken, die mich in den letzten Jahren in meinen Seminaren, Kursen und in der Einzelarbeit dazu angeregt haben, mich mit dem Thema Burnout intensiv zu beschäftigen und zahlreiche neue Übungen zum Thema zu entwickeln.

Ganz besonderer Dank gebührt meiner Lektorin Natalie Nicola, die mit viel Herz und ebenso viel Wissen über die Energiearbeit mit Aura und Chakren wesentlich dazu beigetragen hat, dass dieses Buch eine klare Struktur aufweist, verständlich geschrieben und somit ein alltagstaugliches Arbeitsbuch geworden ist.

Zuletzt möchte ich mich herzlich bei Petra Schneider für ihre Geduld und ihre Unterstützung während des Entstehungsprozesses dieses Buches bedanken. Sie hat mich auch in Zeiten der Zweifel und Schreibpausen immer wieder bestärkt und mir Mut gemacht.

## Einleitung

Burnout ist kein individuelles Versagen, sondern zeigt eine gesamtgesellschaftlich relevante Herausforderung unserer Zeit, die enorme Auswirkungen auf den einzelnen Menschen, die Familien und unsere sozialen Systeme hat.

In Kapitel I wird gezeigt, was Burnout eigentlich ist, wer davon betroffen sein kann und welche Persönlichkeitsstrukturen und Überzeugungen die tiefsitzende, alle Lebensbereiche umfassende Erschöpfung begünstigen. Es werden die Zusammenhänge von Burnout und anhaltendem Stress sowie die daraus resultierenden körperlichen, emotionalen und psychischen Auswirkungen beleuchtet.

Aus dieser Betrachtung heraus wird die Notwendigkeit deutlich, neue umsetzbare Ideen zu entwickeln, um über längere Zeiträume hinweg gut für sich selbst zu sorgen. Voraussetzung hierfür ist eine wertschätzende und die eigenen Bedürfnisse respektierende innere Haltung, die uns darin bestärkt, immer wieder ausreichend Rückzugsräume zur Entspannung zu schaffen und Abstand von den Anforderungen und Sorgen des Alltags zu bekommen.

In Kapitel II setzen wir uns mit den verschiedenen Bereichen unseres Lebens auseinander, um herauszufinden, welche Aspekte überwiegend in Balance sind und uns Energie und Kraft geben und welche Bereiche derzeit mehr im Ungleichgewicht sind und uns daher Energie und Kraft nehmen. Balance erfahren wir dann, wenn wir uns die Gegensätze in unserem Energiehaushalt bewusst machen und wissen, wie wir sie immer wieder ausgleichen können.

Kapitel III ist der Hauptteil dieses Buches und stellt einen ganz neuen und einzigartigen Ansatz dar, um die Ursachen und Auswirkungen von Burnout und Stress zu erkennen. Dabei werden bei der energetischen Betrachtung Energien in Form von alten Prägungen, gedanklichen Konzepten, Gefühlsmustern und Verhaltensweisen sichtbar. Wenn wir diese Energiemuster erkennen, haben wir die Chance, bewusst damit zu arbeiten und sie nach und nach zu wandeln oder aufzulösen. Dafür dienen die Techniken und Übungen aus der Energiearbeit mit Aura und Chakren.

## Vorwort

Warum rennen wir so oft gestresst, rastlos und überfordert durch unser Leben? In der heutigen leistungsorientierten Zeit sind immer mehr Menschen von Erschöpfungszuständen bedroht oder betroffen. Jede Krise im privaten oder beruflichen Bereich ist ein Hinweis darauf, dass wir uns mit unseren Erwartungen und Ansprüchen und mit unseren tiefsten Sehnsüchten und Lebenszielen auseinanderzusetzen haben.

Entlang der Chakren und der ihnen zugrundeliegenden Prinzipien möchte ich mit diesem Buch eine Art inneren Wegweiser entwerfen, um sich immer wieder neu den eigenen Themen widmen zu können. Es ist kein medizinischer Ratgeber. Das Buch dient dir – liebe Leserin, lieber Leser – dazu, dich selbst besser kennenzulernen. Um zu verdeutlichen, dass wir uns auf den folgenden Seiten auf einer wesentlichen Ebene begegnen werden, habe ich mich dafür entschieden, dich mit dem persönlichen »Du« anzusprechen.

Es stellen sich grundlegende Fragen wie: Was raubt dir deine Energie und deinen Schlaf? Warum fühlst du dich kraftlos? Wie kannst du dich vor dem negativen Einfluss anderer schützen? Wie kannst du dein Leben heute so verändern, dass es zu dir und deinen Bedürfnissen passt?

Ich lade dich anhand der hier ausgewählten Anregungen und Übungen dazu ein, deine inneren Antreiber zu erkennen und alte Prägungen hinter dir zu lassen. Dieses Buch lebt von deiner Mitarbeit. Es ist ein Arbeitsbuch, das dich an meinen praktischen Erfahrungen teilhaben lässt. Durch die Arbeit mit den Chakren und dem energetischen Selbstschutz erhältst du konkrete Anregungen und umsetzbare Möglichkeiten, um stressige Situationen besser zu bewältigen und nicht mehr passende Lebensbedingungen oder Verhaltensmuster ein Stück weit zu wandeln.

Wenn du mit dir selbst verbunden bist, erwächst dir die Kraft und die Stärke, mit den vielschichtigen Herausforderungen deines Alltags anders umzugehen. Möge dich die Energiearbeit auf deinem Weg in die Balance unterstützen.

*Ursula Georgii, im Juli 2019*

# I

## Burnout und Stress

In Kapitel IV vermitteln die Übungen aus dem energetischen Selbstschutz eine wache Aufmerksamkeit und ein bewusstes Sein im jetzigen Augenblick. Dadurch wird es möglich, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich bei Bedarf gegen Fremdenergien abzugrenzen und sich von den Gefühlen und Erwartungen anderer zu befreien. Verbunden mit den aufgezeigten Möglichkeiten, nicht mehr passende Verhaltensweisen, Rollen und Muster aufzuspüren und hinter sich zu lassen, entsteht immer öfter eine wunderbare Präsenz und Balance im Hier und Jetzt. Die erlebte »Krise« kann als Chance erkannt werden, wieder auf den eigenen wesensgemäßen Weg zu kommen und zu erkennen, dass wir häufig selbst entscheiden können, auf welche Art und Weise wir uns in eine »stressige« Situation hineinbegeben und wie wir aus ihr wieder hinausfinden. Bis zu einem gewissen Grad können wir wählen, ob wir die Herausforderungen des Alltags als wertvolle Erfahrungen erleben oder sie als schwächende, energieraubende Störungen betrachten.

In Kapitel V werden sowohl für die Arbeitswelt als auch für den privaten Bereich ganz konkrete und umsetzbare Möglichkeiten aufgezeigt, die zur Erhaltung der geistigen Vitalität und körperlichen Beweglichkeit in allen Lebensphasen beitragen.

Das alles führt dazu, dass wir mit dem Fluss des Lebens schwimmen und Entscheidungen für ein gesundes und glückliches Leben treffen können, wenn sie anstehen. Folgen wir unserem Herzen, unserer Sehnsucht und unserem Wesenskern, dann können wir ein Leben in Freiheit und Leichtigkeit führen und uns so eine wunderbare Zukunft erschaffen.

### Was ist Burnout und wer ist betroffen?

In diesem Kapitel möchte ich die komplexen Zusammenhänge zwischen Burnout und Stress und die damit einhergehenden körperlichen, emotionalen und gedanklichen Prozesse kurz und verständlich darstellen. Dabei habe ich nicht den Anspruch eine fundierte wissenschaftliche Analyse oder einen medizinischen Ratgeber vorzulegen, sondern einen Überblick über die überaus komplexe Thematik zu geben.

In den letzten Jahren haben sich zahlreiche in der Öffentlichkeit stehende Menschen aus Sport, Film und Politik dazu bekannt, an einem Burnout zu leiden und sich infolgedessen über längere Zeiträume oder dauerhaft aus dem beruflichen Alltag zurückgezogen. Nicht zuletzt durch diese Medien-Berichte hat sich das Thema »Burnout« als ein ernstzunehmendes Phänomen etabliert. Unabhängig von Beruf, Geschlecht, Alter oder Familienstand geraten heute immer mehr Menschen in Deutschland mindestens einmal im Leben in eine erschöpfungsbedingte Lebenskrise.

In der Literatur wird Burnout als ein komplexes Erscheinungsbild unserer modernen leistungsorientierten Industriegesellschaft beschrieben. Als Burnout-Syndrom bezeichnet man die Summe der Symptome und Krankheiten, unter denen jemand leidet. Häufig betroffen sind das Herz-Kreislauf-System, der Rücken, das Immunsystem, das Innenohr und das seelische Erleben. Alle Organe können Symptome aufweisen. Burnout kann zu einer körperlichen, emotionalen und geistigen Krise führen. Es haben sich bereits vielfältige Ansätze entwickelt, um mit dem Phänomen angemessen umzugehen. (siehe Literaturhinweise)

Im internationalen Diagnose-Klassifikationssystem (ICD-10 Z73) gilt Burnout als Rahmen- oder Zusatzdiagnose und nicht als Behandlungsdiagnose. Es wird als Erschöpfungssyndrom bezeichnet, einhergehend mit Problemen und Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung. Ab 2022 soll der Begriff Burnout laut WHO ausschließlich für Belastungen in beruflichen Zusammenhängen verwendet werden (ICD-11). Hierzu gehört ein Gefühl von Erschöpfung, ein verringertes berufliches Leistungsvermögen sowie eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job. (natur&theilen, August 2019, Seite 8)

Zu einem Burnout gehört eine massive Antriebslosigkeit bei schwerer körperlicher und seelischer Erschöpfung sowie ein Sinnlosigkeitsempfinden, mit der Tendenz, dieses unbedingt verbergen zu wollen. Grundsätzlich ist eine starke Grundmotivation vorhanden, durch noch mehr Leistung eine Besserung des persönlichen Zustands zu erzielen, was die Betroffenen jedoch weiter in die Erschöpfungsspirale treibt. Der Kern der Überlastung liegt dabei in einer langanhaltenden beruflichen und/oder privaten Über- oder Unterforderung, die meist mit einer akuten Stresssituation gekoppelt ist. Letztere bringt das schon lange »volle Fass« sprichwörtlich zum Überlaufen.

Ein Burnout ist von einer zeitlich begrenzten Arbeitsmüdigkeit zu unterscheiden. Es handelt sich um einen fortschreitenden Prozess, in dem sich Gefühle der Erschöpfung und Anspannung miteinander abwechseln. Bezeichnend für ein Burnout ist, dass die Ermüdung nach ausreichend Schlaf, einem geruhsamen Wochenende oder selbst nach einem längeren Urlaub nicht verschwindet. Ein Burnout mündet häufig in einer schweren Depression. Zusammenfassend könnte man sagen, dass ein Burnout aus einer sich allmählich aufschaukelnden Stressreaktion entsteht. Selbst bei vergleichsweise schwachen Reizen wird enormer Stress erfahren. Hieraus ergibt sich eine Auflösung aller willensunabhängigen Regulationsvorgänge im Körper. Das bedeutet, dass lebenswichtige Funktionen wie etwa Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel nicht mehr reibungslos ablaufen. Dadurch fällt es immer schwerer, ein inneres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten oder wieder herzustellen.

Ein Burnout verläuft prozesshaft. Hält eine Belastung über Wochen, Monate oder sogar Jahre an, kann jeder Mensch betroffen sein, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf. Wie bereits angedeutet, ist das vor allem dann wahrscheinlich, wenn zu einer langanhaltenden Über- oder Unterforderung im Berufsleben eine akute Belastung im Privatleben hinzukommt. Oder umgekehrt. Es spielen also in der Regel verschiedene Aspekte eine Rolle, die dazu beitragen, dass es zu einer ernsthaften Krise mit dauerhafter chronischer Erschöpfung kommt. Von dieser Krise sind alle Ebenen des Seins betroffen: Gedanken und Gefühle sowie körperliche Empfindungen beeinflussen sich gegenseitig und verstärken einander.

Dass sich die Erkrankung über viele Jahre hinweg entwickelt hat, ist den Betroffenen meist nicht bewusst. Oft wird der persönliche Zustand über einen langen Zeitraum hinweg nicht ernstgenommen und infolgedessen auch nicht behandelt. Es ist ein sehr individueller Prozess, in dem sich ein Burnout entwickelt. In manchen Fällen zeigt sich die Dramatik der Situation erst in einem aufrüttelnden Unfall – oder zu spät in einem Suizid oder Herztod.

Am Anfang der Erschöpfungsspirale steht oft eine nicht in Freiheit getroffene oder dem eigenen Wesen nicht entsprechende Entscheidung. Es kommt infolgedessen zu einer Spannung zwischen den Ansprüchen im Außen (sollen, müssen) und den im Innen erlebten Wünschen und Fähigkeiten (wollen, dürfen), die sich im Laufe der Jahre oder Jahrzehnte mehr und mehr zuspitzt. Oft gehen Jahre einer für gut und richtig befundenen Herausforderung dem Erschöpfungszustand voraus. Das kann zum Beispiel die Entscheidung gewesen sein, eine Familie zu gründen und gleichzeitig die berufliche Karriere voranzutreiben; oder ein verlockendes Stellenangebot, das einen die gute soziale Einbindung im Heimatort aufgeben ließ. Was es auch war, die Lage erforderte vom Betroffenen über einen langen Zeitraum hinweg ein enormes persönliches Engagement in Form von Zeit, Geld und Energie. Sie war mit einem Verlust verbunden. Diesen Verzicht, diese Niederlage konnte oder wollte man allerdings nicht bewusst fühlen. Lieber nahm man ein kräfteraubendes Verbergen der Situation und des inneren Erlebens (vor sich selbst und vor anderen) in Kauf, bis die Umstände immer konfliktreicher wurden. Mit der Zeit

kam es zu einer zunehmenden Entfremdung und einem inneren Rückzug von anderen Menschen. Die Spaltung von Innen und Außen wird immer größer, je mehr das soziale Korrektiv durch eine offene Kommunikation mit Freunden und Familie fehlt. Wird die unbewusste Verdrängung von Gefühlen nicht erkannt und rechtzeitig unterbunden, wird das Leben selbst irgendwann zur bedrohlichen Sackgasse, das Dasein als sinnlos empfunden.

Sobald wir erkennen, dass unsere Begeisterung und unser jahrelanges Engagement uns nicht dorthin geführt haben, wo wir sein wollten, entsteht eine große Verunsicherung. Die Partnerschaft ist vielleicht schon lange nicht mehr befriedigend. Aber eine Trennung kommt auch nicht in Frage. Der Job macht einen schon lange nicht mehr glücklich. Aber etwas anderes ist auch nicht in Sicht. Am Ende des Tages ist man erschöpft, geht nicht mehr ins Kino oder mit Freunden ins Café, sondern verbringt den Abend vor dem Fernseher und schläft auf dem Sofa ein. Ein massives Sinnlosigkeitsempfinden macht sich breit. Nichts macht mehr Freude. Die Erfahrung ist erschütternd und stellt für die Betroffenen in dieser Phase ein unüberwindliches Problem dar. Man hat sich ein Bild davon aufgebaut, wie das Leben sein sollte, und klammert sich daran. Oder man wird von anderen Menschen über ein Bild oder die entsprechende Rolle definiert und – da Veränderung immer auch Unsicherheit schafft – unbewusst darin festgehalten. Wenn das endlich erkannt und zugegeben wird, bricht etwas zusammen. Und es fehlen nun der Halt und die Sicherheit, die diese alte und nicht mehr passende Vereinbarung mit sich selbst und anderen – trotz allem – gegeben hat. Daher versuchen Betroffene das bisherige, nicht mehr stimmige System möglichst lange aufrecht zu erhalten. Es bleibt einem scheinbar ja auch lange Zeit nichts anderes übrig als weiterzumachen, denn man hat so viele Jahre in genau diese Lebensumstände investiert. Es ist sehr schwierig – aber nicht unmöglich – einen Schlussstrich zu ziehen und sich ab diesem Zeitpunkt ein ganz anderes, bislang noch unbekanntes, neues Leben zu erschaffen.

Bei Frauen tritt ein Burnout häufig in den Wechseljahren auf. In dieser Zeit, wenn sich das ganze körperliche, emotionale und psychische System gravierend verändert, rücken häufig grundsätzliche Lebensfragen in den

Vordergrund, und die Perspektive wandelt sich. Bestehende Beziehungen, der berufliche Weg, die Situation im allgemeinen und das eigene Selbst werden hinterfragt. Auf diese Zusammenhänge werde ich in Kapitel V genauer eingehen.

Burnout wird durch langanhaltenden Stress ausgelöst. Kommt noch eine zusätzliche Belastung hinzu, wie zum Beispiel die Sorge um ein krankes oder gebrechliches Familienmitglied, Mobbing oder die Angst um den Arbeitsplatz, kann er nicht mehr bewältigt werden. Selbsttäuschung und das Festhalten an nicht mehr passenden, veralteten inneren Überzeugungen und Gefühlen führen ebenfalls zu extremem Stress. Persönlichkeitsanteile wie mangelndes Selbstvertrauen oder sehr hohe eigene Ansprüche und Erwartungen senken die Belastbarkeit ebenso stark wie eine erhöhte Verletzlichkeit durch Enttäuschungen oder Verluste. Es scheint unmöglich, sich für etwas zu entscheiden. Eine Art persönliche Lähmung tritt ein. Das Ausbrennen mit sinkender Arbeits- und Lebenszufriedenheit sowie depressiven Stimmungen sind die Folge.

Unter dieser prozesshaften Entwicklung eines Burnouts verändert sich auch das körperliche Wohlbefinden immer nachhaltiger. Es können Rückenbeschwerden, Magenschmerzen oder Schlafstörungen auftreten. Hinzu kommen möglicherweise Symptome wie Herzrasen, Blutdruckkrisen oder Weinkrämpfe. Die Selbstheilungs- und Regulationskräfte des Körpers sind vermindert. Das emotionale Befinden verändert sich mehr und mehr, da die Dauerbelastung durch die körperlichen Beschwerden das Gefühlsleben massiv beeinflusst. Da die Situation natürlich emotional verarbeitet werden muss, kommt es zu Stimmungsschwankungen und Stimmungen, die bis dahin so nicht empfunden wurden und nach der Krise so auch nicht mehr erlebt werden.

Die körperliche und emotionale Belastung schlägt sich wiederum in den Gedanken nieder. Die Gedanken kreisen zunehmend um die Sorgen und die scheinbar nicht mehr zu bewältigenden Probleme und Ängste. Dies wirkt sich dann wieder auf die Gefühle und Empfindungen aus. Wird diese Entwicklung nicht oder zu spät erkannt, kann es zu einem kompletten Zusammenbruch kommen. Entgleisungen im Empfinden und im Verhalten wie zum Beispiel unkontrollierte Wutausbrüche sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch gehen dem häufig voraus.

Ein Burnout kann sich über Jahre hinweg anbahnen. Man merkt zwar einerseits irgendwo tief im Inneren, dass etwas Grundlegendes nicht mehr stimmt. Andererseits kann oder will man das, was nicht sein darf, aber nicht wahrhaben. Oder man ist in der derzeitigen Lebenssituation nicht in der Lage, Konsequenzen zu ziehen. Man macht trotz der stressigen und krankmachenden Umstände weiter wie bisher, und es verwundert nicht, dass dann zu alledem immer noch weitere kräftezehrende Lebensumstände hinzukommen. Findet sich kein Ausweg oder »Stopp« für diese fatale Situation, landet der Mensch in der Krise. In seiner Verzweiflung stellt sein System den Betrieb ein. Nichts geht mehr.

### Fragen zum Erkennen der Betroffenheit von Burnout

Folgende Fragen nach Nelting (2014, Seite 86), die ich erweitert habe, helfen dir dabei, zu erkennen, ob du dich im Burnout oder auf dem Weg dorthin befindest.

- Hast du Zeiten, in denen du nicht erreichbar bist? Schaltest du zum Beispiel abends oder in deinen Pausen das Handy und den Computer aus, oder spürst du zumindest das Bedürfnis danach?
- Machst du im Alltag echte Pausen, ohne etwas nebenbei zu erledigen oder zu telefonieren? Kannst du die Pausen genießen und dich dabei entspannen?
- Kannst du Arbeit oder Verantwortung abgeben und dich dabei wohlfühlen?
- Kannst du dich notfalls abgrenzen und auch einmal nein sagen?
- Glaubst du, dass du richtig gute und verlässliche Mitarbeiter oder Kunden hast?
- Hast du regelmäßige Verabredungen mit dir nahestehenden Personen? Hältst du diese Verabredungen meistens auch ein? Fühlst du dich im Kontakt mit anderen wohl?
- Freust du dich auf ein schönes Essen, einen Spaziergang in der Natur oder auf ein Gespräch mit deiner Nachbarin?
- Bemerkest du manchmal einen Schmetterling, bunte Blumen oder lachende Kinder und kannst dich daran erfreuen?
- Lachst du manchmal herzlich? Kannst du ab und zu auch über dich selbst lachen?

- Fühlst du dich nach ausreichend Schlaf morgens meistens erfrischt und freust dich auf den neuen Tag?

Wenn du von dir sagen kannst, dass du das alles schon lange nicht mehr gemacht hast, aber eigentlich Sehnsucht danach hast, dann fange doch jetzt an, die Dinge zu ändern. Dieses Buch wird dich darin unterstützen zu erkennen, was dir Energie nimmt und dich erschöpft und was dir auf der anderen Seite wirklich entspricht, dir Freude macht und dir Energie gibt. So kommst du deinen Herzenswünschen näher und findest einen gangbaren Weg, danach zu leben.

## Wissenswertes über Stress

Was ist Stress, wie entsteht er und wie wirkt er sich aus? Die Stressreaktion ist ein biologisches Anpassungs- und Notfallprogramm, das dazu dient, eine Stressursache zu bewältigen. Wird es aktiviert, schüttet der Körper zunächst Stresshormone aus. Unsere Körperreaktionen in akuten Stresssituationen entsprechen auch heute noch denen der Menschen früherer Zeiten. Das Herz pumpt mit hoher Frequenz, um mehr Blut in die Muskeln zu transportieren. Der Blutdruck und der Zuckerspiegel steigen an. Das ganze zielt darauf ab, kurzfristig einen maximalen körperlichen Einsatz im Kampf oder bei der Flucht zu ermöglichen. Hatte der frühe Mensch die Situation überlebt, normalisierte sich alles durch Bewegung schnell wieder. Die ausgeschütteten Stresshormone Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin wurden verstoffwechselt.

Bleibt eine vermeintliche Gefahr jedoch, wie es heute oft der Fall ist, dauernd bestehen und bewegt sich der Mensch nicht ausreichend, um die Botenstoffe abzubauen, bleibt der Hormonspiegel im Körper hoch. Die Folgen können unter anderem verengte Gefäße und Ablagerungen bis zum Infarktrisiko, Bluthochdruck sowie ein überhöhter Zuckerspiegel bis hin zur Zuckerkrankheit sein. Weitere Symptome für dauerhaften Stress können Nachtschweiß, Zittern, Herzklopfen, Übelkeit, häufiger Harndrang, Durchfall oder eine motorische Überaktivität wie zum Beispiel Nägelkauen, Kratzen am Körper, Zähneknirschen oder nervöser Redefluss sein.

## Literaturhinweise

Arzmüller, Barbara, *Leuchtende Chakren*, Mankau 2016  
Bambaren, Sergio, *Der träumende Delphin*, Piper 1999  
Bergner, Thomas M.H., *Burnout-Prävention*, Schattauer 2011  
Buijssen, Huub, *Demenz und Alzheimer verstehen*, Betz 2008  
Brennan, Barbara Ann, *Lichtarbeit*, Goldmann Esoterik, 1989; *Licht-Heilung*, Goldmann 10. Auflage, 1994  
GEOkompakt, *Ausgebrannt*, Spiegel TV, DVD 2012  
GEOkompakt, *Wege aus dem Stress*, Nr. 40  
Georgii, Ursula, *Energiearbeit mit Aura und Chakras*, Neue Erde, 2002; *Frei Sein im Hier und Jetzt* + CD, Neue Erde, 2010  
Geurtz, Jan, *Sucht-Frei*, Omega, 2007  
Giger-Bütler, J., »Sie haben es doch gut gemeint«, Betz 2011, *Depressionen und Familie*  
Hemmerich, F. Helmut, *Aufrichten aus der Burnout-Falle* in info3 NR. 5, 2009  
Jaggi, Ferdinand, *Burn-out praxisnah*, Thieme Verlag, 2008  
Kaiser, Annette, *Der Weg hat keinen Namen*, Theseus, 2003; *Jenseits aller Pfade*, Theseus, 2004  
Katie, Byron, *Über Liebe, Sex und Beziehungen*, Goldmann, Arkana 2006  
Krohne, Horst, *Das Hausbuch der Geistheilung*, Ansata 2005  
Lipton, Bruce H., *Intelligente Zellen*, KOHA-Verlag, 2009  
Master Choa Kok Sui, *Energetischer Selbstschutz*, Ansata, 2003  
Melchizedek, Drunvalo, *Aus dem Herzen leben*, KOHA-Verlag, 2007  
Myss, Caroline, *Chakren*, MensSana 2000  
Natur&heilen, August 8/2019  
Nelting, Manfred, *Burn-out – Wenn die Maske zerbricht*, Goldmann, 2014  
Nidiaye, Safi, *Aufwachen und Lachen*, Ullstein 2007; *Befreie deine Sehnsucht*, Integral, 2005; *Herz öffnen statt Kopf zerbrechen*, Ullstein 2005  
Northrup, Dr. med. Christiane, *Weisheit der Wechselzeit*, Goldmann, 2010  
Platsch, Klaus-Dieter, *Was heilt*, Theseus, 2007  
Paulson, Genevieve, *Das Chakra- und Kundalini-Übungsbuch*, Windpferd, 2009  
Sharamon, Shaila; Baginski, Bodo J., *Das Chakra-Handbuch*, Windpferd, 2001  
Tolle, Eckehard, *Jetzt: Die Kraft der Gegenwart*, Kamphausen, 2008; *Eine neue Erde*, Goldmann, 2005

Tubali, Shai, *Chakren*, Neue Erde, 2013

Tubali, S. mit Ritzler, P., *Lebensfreude*, Neue Erde, 2017

Wessbecher, Harald, *Entfalte deine Bestimmung*, Heyne, 2008; *Individualität und Freiheit*, Integral, 2007; H. Wessbecher: CD *Chakrameditation in 20*

Wilber, Ken, *Mut und Gnade*, Goldmann Verlag

## Über die Autorin

**Ursula Georgii** hat lange Zeit als Gärtnerin und Landschaftsplanerin gearbeitet und ist seit 15 Jahren als intuitive Beraterin und Trainerin tätig. Sie ist Autorin von zwei Büchern und hat eine Meditations-CD herausgegeben.



Ursula Georgii wurde von 1990 bis 1997 in der Schule für intuitive und kreative Entwicklung Berlin/Utrecht in der Energiearbeit mit Aura und Chakren ausgebildet. Seit 2004 folgt sie auch beruflich ihrem Herzen und bietet Aura- und Chakralesungen sowie Seminare und Ausbildungen in der Energiearbeit und im energetischen Selbstschutz an.

In den letzten Jahren liegt ein Schwerpunkt ihrer Arbeit darin, Menschen zu unterstützen, die unter den enormen gesellschaftlichen und privaten Anforderungen und dem permanenten Leistungs- und Zeitdruck leiden.

[www.intuitive-energiearbeit.de](http://www.intuitive-energiearbeit.de)

## NEUE ERDE im Buchhandel

Neue Erde ist ein kleiner unabhängiger Verlag, und der unabhängige Buchhandel ist unser natürlicher Partner. Wir unterstützen die Initiative »buy local«.



Sollte es Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE geben, lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter [www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Auch mobil können Sie, zum Beispiel mit LChoice, unsere Bücher beim örtlichen Buchhändler kaufen.



Sie finden unsere Bücher auch auf unserer Homepage [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de) oder in unserem Gesamtverzeichnis, welches Sie gerne hier anfordern können:

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
[info@neue-erde.de](mailto:info@neue-erde.de)

