



Berufung statt Burnout

Wenn sich die Seele nach Erfüllung sehnt

Immer mehr Menschen kommen in die Gefahr eines Burnouts! Sie brennen im wahrsten Sinne des Wortes innerlich aus, weil sie etwas tun, was sie eigentlich gar nicht tun wollen oder gar können! Dabei will uns unsere Inneres nur eines sagen: Es wartet etwas anderes auf Dich! Etwas, das Dich erfüllt und Dir Freude macht! Etwas, das Dir leicht fällt, was Deinen Talenten entspricht! Etwas, was Dich motiviert und antreibt: Deine Berufung!

Schauen wir uns Menschen an, die etwas gefunden haben, was sie tief innerlich erfüllt, was sie antreibt, etwas zu bewegen, dann wundern wir uns oft über die erstaunlichen Kräfte, die solche Menschen aufbringen können. Als prominente Beispiele wären hier Menschen zu nennen wie Jane Goodall, die Schimpansen-Retterin, die sich seit über 50 Jahren für das Überleben von Schimpansen in ihrem natürlichen Lebensraum einsetzt und mit ihrer Stiftung www.janegoodall.org Unglaubliches bewegt hat. Oder aktuell der junge Scott Harrison, der mit seiner Stiftung www.charitywater.org in wenigen Jahren über 4000 Projekte in 19 Entwicklungsländern zur Versorgung mit sauberem Trinkwasser organisierte. Solche Beispiele bewegen jeden Menschen, denn insgeheim wünscht sich jeder,

etwas Wertvolles und Sinnvolles mit seinem Leben anzufangen.

Berufung ist das, was Spaß macht

Doch es müssen nicht immer weltbewegende Dinge sein, die etwas verändern. Auch im Kleinen können Menschen mit ihrer Berufung etwas bewegen. Ein Beispiel ist Irmengard P aus Kochel am See. Die ehemalige Sekretärin hat ihre Berufung im Massieren von Menschen gefunden. Schon als junges Mädchen liebte es die auf einem Bauernhof aufgewachsene Oberbayerin, den Tieren ihre Hände aufzulegen. Begrüßt sie einen Menschen, so fallen jedem sofort ihre warmen Hände auf. In der Berufsberatung klagte sie darüber, wie sehr es sie belastete, den ganzen Tag vor dem Computer zu sitzen und zu wenig mit Menschen zu tun zu ha-

ben. Es war noch kein Burnout, aber die Vorstufe dazu, sie war einfach nicht glücklich, oft angespannt. Seit sie ihre Berufung lebt, „Mobile Entspannungs- und Wellness-Massagen“, leuchten jedes Mal die Augen, wenn sie davon erzählt und sie kann auch zehn Stunden arbeiten, ohne zu ermüden.

Kann die Berufsfindung also wirklich helfen, aus der „Burnout-Falle“ herauszukommen? Der Mensch ist ein Wesen aus Körper, Geist und Seele. Sind wir glücklich, dann strahlt die Seele, aber wenn etwas nicht stimmt, dann teilt sie uns dies über Missstimmung, Unbehagen bis hin zur Krankheit mit. Burnout-Symptome drückt der Mensch über Körper und Seele aus. Die Seele schreit, ich will leben! Ich habe mir diesen Körper für einen anderen Lebens-



Bilder: Jacob Wascherhausen / iStockphoto - Thinkstock

weg, ja für eine andere Berufung ausgesucht! Über die Seele bekommt der Mensch Kontakt zu seinem innersten Wesenskern, zu seiner Einzigartigkeit und auch zu seiner Schöpferkraft. Kann er diese in einer beruflichen Tätigkeit einsetzen, die ihm entspricht, so entwickelt er plötzlich innere Kräfte, Kreativität und Einsatzwillen.

Berufung ist die Motivation, etwas Wertvolles zu tun

Findet der Mensch wieder zu sich selbst, zu dem was ihm Freude macht, dann entwickelt er auch wieder die Motivation, morgens aufzustehen, weil er etwas Wertvolles zu tun hat: Etwas, was den Menschen immer wieder begeistert, womit er auch anderen etwas geben kann und was ihn immer wieder neu inspiriert. Menschen, die das gefunden haben, finden zu völlig neuer Kraft. Sie sind im Einklang mit ihrer Seele und entwickeln eine neue Energie, die sie sich kurz davor noch nicht hätten vorstellen können. Sie spüren, dass ihre Talente aus ihnen selbst heraus fließen, ohne dass sie mit Anspannung, Druck, Konkurrenzangst oder sonstigen Belastungen umgehen müssten.

Ein Beispiel dafür ist Donata H. aus Freiburg. Als Betriebsrats-Vorsitzende eines mittelständischen Unterneh-

mens war sie ständig einem Kreuzfeuer ausgesetzt, musste verschiedenste Interessen vertreten, ohne dass sie ihnen immer gerecht werden konnte. Dabei konnte sie ihre eigenen Stärken, ihre hohe Sensibilität, ihr Mitgefühl für Menschen, kaum zum Einsatz bringen. Sie stand im psychischen Spagat mit der Folge eines Burnouts. Erst in der Berufsberatung wurde sie sich ihrer Stärken bewusst und wechselte in den Coaching-Beruf. Nun hat sie ihre Berufung gefunden, kann sich für Menschen wirklich einsetzen, ohne sich zu verbiegen und wird gerade aufgrund ihrer Sensibilität geschätzt.

So kann eine Burnout-Krise auch als „Chance“ verstanden werden, als eine Notbremse der Seele, darauf zu hören, was man in meinem Innersten wirklich will. Jeder Mensch hat dazu angeborene Talente und innere Interessen, die ihn bewegen, etwas Wertvolles zu tun. Schon von Kindesbeinen an. Schön, wenn man dies auch noch dann entdeckt, wenn der berufliche Weg keine Perspektive mehr zu bieten schien. Die Berufungsfindung kann das „Licht am Ende des Tunnels“ sein, bis man wieder hinaustritt, ins eigene Leben! ■

Ursula Maria Lang, M.A.
www.berufsberatung.com

▼ ANZEIGE

Wenn das Verdauungssystem verrückt spielt ...



...brauchen Sie **MEHR** als ein gewöhnliches **Verdauungsmittel.**

Hepar-SL® – das Multitalent mit dem Spezialextrakt der Königsartischocke

- ⊙ Befreit von **Verdauungsbeschwerden**
- ⊙ Stabilisiert die **Darmflora**
- ⊙ Entlastet die **Leber**
- ⊙ Unterstützt zusätzlich den Abbau von **Cholesterin**



Bei starken Beschwerden

Nur in Ihrer Apotheke

Hepar-SL® 320 mg/forte 600 mg. Wirkstoff: Artischockenblätter-Trockenextrakt.
Hepar-SL® 320 mg: Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. **Hepar-SL® forte 600 mg:** Enthält Lactose und Sucrose. Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete:** Verdauungsstörungen (dyspeptische Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. www.hepar-sl.de Stand: 03/2012 **HEP U/12-12/GM**
PERFORMANCE factory