



Diplomarbeit

Genug sein -

ein logotherapeutischer Leitfaden zur Stärkung
des Selbstwerts und zur Burnout-Prävention

Mag.^a Jasmin Arnetzeder, Bakk.

Wien am 18.05.2025

PSB Wien 2023_SS

**Psychosoziale Beratungsausbildung
mit Schwerpunkt Logotherapie**



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE -
UNIVERSITÄR

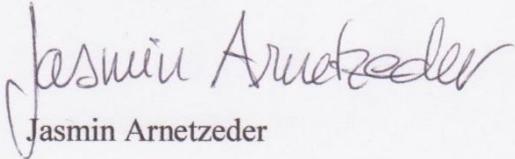
Eidesstattliche Erklärung

Die Verfasserin erklärt an Eides statt, dass sie die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht haben.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keiner anderen Prüferin/keinem anderen Prüfer als Prüfungsleistung eingereicht.

Wien, 18.05.2025

Ort, Datum



Jasmin Arnetzeder

Unterschrift

Gender Erklärung

In der vorliegenden Arbeit wird die männliche so wie die weibliche Form verwendet und durch Gendersternchen gekennzeichnet. Somit sollen alle Geschlechter in einem Wort erfasst werden und sich alle sozialen Geschlechter und Geschlechtsidentitäten angesprochen fühlen.

ABSTRACT (deutsch)

Die vorliegende Diplomarbeit widmet sich dem Selbstwert und dem Risiko eines Burnout-Syndroms, wobei ein besonderer Fokus auf die logotherapeutische Perspektive gelegt wird. Zu Beginn werden zentrale Schlagworte wie Selbstwert, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen definiert und voneinander abgegrenzt, um eine begriffliche Klarheit für die weitere Analyse zu schaffen. Auch der vielfach verwendete Begriff des *Burnout* wird ausführlich betrachtet, hinsichtlich seiner Entstehung, Bedeutung und Abgrenzung zu verwandten Phänomenen.

Im Anschluss werden potenzielle Zusammenhänge zwischen einem verminderten Selbstwertgefühl und einer erhöhten Anfälligkeit für Burnout beleuchtet. Hierzu werden ausgewählte Studien vorgestellt, die insbesondere die Risikobelastung bestimmter Berufsgruppen – etwa von Lehrer*innen – untersuchen.

Der letzte Teil der Arbeit bietet einen Überblick theoretischer Erläuterungen aus der Logotherapie und praktische Hilfestellungen bei Burnout und zur Stärkung seines Selbst. Ziel ist es, einen flexiblen Leitfaden zur Selbstfürsorge zu entwickeln, der individuell angepasst und in der psychosozialen Beratungspraxis eingesetzt werden kann.

ABSTRACT (english)

This thesis explores the self-esteem and the risk of developing burnout, with a particular focus on the logotherapeutic perspective. At the outset, key terms such as self-worth, self-esteem, self-confidence, and self-assurance are defined and clearly differentiated in order to provide conceptual clarity for the subsequent analysis. The widely used term “burnout” is also examined in detail, including its origins, meaning, and distinction from related phenomena.

Following this, the thesis investigates potential links between impaired self-esteem and an increased susceptibility to burnout. Selected studies are presented to illustrate the risk exposure of specific professional groups – particularly teachers.

The final part of the thesis offers an overview of theoretical explanations from logotherapy as well as practical exercises that serve as helpful strategies against burnout and the strengthening of the self. The aim is to develop a flexible guide for self-care that can be individually adapted and applied in psychosocial counseling practice.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
1.1	Themenwahl.....	1
1.2	Fragestellung.....	2
1.3	Abgrenzung Lebens- und Sozialberatung und Psychotherapie	3
2.	Begriffe rund um das <i>Selbst</i>	4
2.1	Selbstwert	4
2.2	Selbstwertgefühl.....	4
2.3	Selbstbewusstsein	4
2.4	Selbstvertrauen	5
2.5	Übersicht der Selbst-Begrifflichkeiten	5
2.6	Persönlichkeit vs. Charakter	6
2.7	Logotherapeutische Ergänzungen der Selbst-Begrifflichkeiten	7
	Ergänzung E.Lukas.....	7
	Ergänzung U. Böschemeyer.....	7
2.8	Verwendung der Selbst-Begrifflichkeiten	8
3.	Burnout	8
3.1	Definition.....	8
3.2	Hintergrund	9
3.3	Burnout aus logotherapeutischer Sicht.....	9
	3.3.1 Ergänzung - Lukas	9
3.4	Erkenntnisse aus diversen Studien.....	11
	3.4.1 Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen.....	11
	3.4.2 Selbstwirksamkeit und Burnout bei Lehrkräften	11
	3.4.3 Resilienz und Burnout bei Lehrkräften	12
	3.4.4 Beruflicher Stress, Burnout und Change Fatigue bei Lehrkräften	12

3.4.5 Fazit der ausgewählten Studien	12
4. Beratung und Burnout-Prophylaxe	13
4.1 Theoretische Inputs aus der Logotherapie	14
4.1.1 Fokus auf den Sinn und auf die Gegenwart	15
4.1.2 Einzigartigkeit und Würde	16
4.1.3 Geistige Dimension	17
4.1.4 Vertrauen	17
4.2 Selbst-Reflexion	19
4.2.1 Zusammenhang von Burnout und seinem Selbst verstehen	19
4.2.2 Sich selbst kennenlernen durch Wertearbeit	20
4.2.3 Fokus auf Dankbarkeit und Positivität	21
4.2.4 Grenzen setzen	22
4.3 Stärkung des Selbst	22
4.3.1 Sinn erleben im Hier&Jetzt	22
4.3.2 (Ur-)Vertrauen stärken	23
4.3.3 Arbeit mit dem Inneren Kind	23
4.3.4 Selbstmitgefühl üben	25
5. Zusammenfassung und Fazit	26
6. Literaturverzeichnis	29

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht der Selbst-Begrifflichkeiten.....S.5

1. Einleitung

Da es sich bei dem Selbstwert um ein sowohl in der Beratung als auch in weiterer Folge in der Psychotherapie höchst relevantes Thema handelt und dieses der Verfasserin der Diplomarbeit bereits besonders häufig untergekommen ist, fiel die Wahl auf eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik rund um das Selbst und zusätzlichem Fokus auf Burnout und dessen Prävention. Eine Abgrenzung der Begrifflichkeiten soll in den nächsten Seiten erfolgen.

Wenn man die Inhalte der einzelnen Beratungen genauer betrachtet, ist auffallend, dass bei überwiegend vielen psychosozialen Beratungs-Anliegen auf irgendeine Art und Weise ein Selbstwert-Thema dahintersteckt. Diese Erkenntnis brachte mich zu dem Entschluss, mich bei der Diplomarbeit genauer mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Die Verbindung mit dem Thema *Burnout* war für mich ebenfalls naheliegend, da auch dieses in Beratungssettings beinahe omnipräsent zu sein scheint. *Burnout* ist häufig auf ein Übertreten seiner eigenen Grenzen zurückzuführen, tritt also verstärkt auf, wenn man nicht ausreichend auf sein Selbst achtet – so meine Annahme als Autorin dieser Arbeit – somit möchte ich mich aus Eigeninteresse diesem Thema noch genauer widmen. Zudem ist die gesamte Thematik auch noch für mich persönlich von besonderer Relevanz. So kann ich einerseits als Lehrperson die erhöhte Burnout-Gefahr in Berufen rund um den Sozialbereich bestens nachvollziehen. Andererseits sehe ich auch aus eigener Erfahrung die Zusammenhänge zu einem gestärkten Selbst, der daraus folgenden notwendigen Abgrenzung und dem Gefühl des *Sich-Übernehmens* und zu sehr *Verausgabens*. Die Kunst Grenzen zu setzen und sich bewusst darüber zu werden, dass man auf seine eigenen Ressourcen achten muss, indem man es sich selbst wert ist, auf sich zu schauen, sehe ich als wesentlich und als besonders wertvoll an und zwar gerade in der psychosozialen Beratung mit Schwerpunkt Logotherapie.

1.1 Themenwahl

Für meine Diplomarbeit im Zuge meiner psychosozialen Beratungsausbildung an der EALU wollte ich ein Thema finden, welches mir häufig bei Beratungen unterkommt und welches mich auch selbst betrifft. Ich habe in meinen Beratungen mit Personen mit unterschiedlichsten Themen und Beratungsaufträgen gesprochen und immer wieder kam es dabei zurück auf dieses essentielle Thema, dem Selbstwert und generell dem

Umgang mit sich selbst. Perfektion, Selbstliebe, Grenzen setzen – Stichworte wie diese erschienen mir schon bald als besonders wichtigste Themen in der Beratung. Ich hatte beinahe den Eindruck, als würde es früher oder später immer auf das Thema des Selbstwerts kommen, ja also würde man als Berater*in an diesem Thema einfach nicht vorbeikommen, weil es so etwas Wesentliches darstellt.

Da ich selbst Lehrerin bin und einige meiner ersten Klient*innen ebenfalls Lehrer*innen waren, kam auch zusätzlich immer wieder das Thema *Burnout* bzw. generell *Erschöpfung* zur Sprache. Dieses *Brennen* für den Beruf, was bekanntlich leider oft auch zu einem *Ausbrennen im Beruf* führen kann, hat mich schon als Kind beschäftigt, da ein Elternteil von mir an einem Erschöpfungssyndrom litt, was ich als Heranwachsende sehr intensiv miterlebte. Somit stand ich dem Thema Burnout immer schon sehr aufmerksam gegenüber und war auch entsprechend achtsam, nicht in die *Burnout-Falle* zu tappen.

Durch das Verfassen dieser Diplomarbeit sehe ich für mich also einen doppelten Nutzen: einerseits habe ich - wie bereits erwähnt – gemerkt, wie häufig man in der Beratung mit Themen wie Burnout/Überlastung, Perfektionismus, Abgrenzung, mangelndem Selbstwert, Selbstliebe bzw. -mitgefühl konfrontiert wird, was mich wirklich sehr dazu motiviert, mich noch tiefer mit dieser Materie in Theorie auseinanderzusetzen und im Sinne der Gesundheitsförderung auch praktische logotherapeutische Hinweise herausarbeiten möchte, wie man sich vor einem *Burnout* schützen kann. Andererseits sehe ich es als einen essentiellen Teil meines Lebens an, mich stets selbst daran zu erinnern, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten und zu lernen, wachsam zu werden, um bewusst aus dem berühmt berüchtigten *Hamsterrad* aussteigen zu können.

Durch Lektüre und Verschriftlichung hilfreicher logotherapeutischer Inputs, Selbstreflexion und Übungen kann geling eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema und eine Art 1.Hilfe-Koffer zu kreieren, der sowohl mir persönlich als auch künftig für meine Klient*innen in der Beratung behilflich sein wird.

1.2 Fragestellung

Die Fragestellung meiner Diplomarbeit lautet somit: Inwiefern wirkt sich das Selbstwert-/gefühl auf die Burnout-Anfälligkeit aus und wie kann man sich präventiv vor einem chronischen Erschöpfungssyndrom schützen? Dieser Überlegung wird in den folgenden Seiten genauer auf die Spur gegangen und mit Praxistipps abgerundet.

1.3 Abgrenzung Lebens- und Sozialberatung und Psychotherapie

Bevor es im nächsten Kapitel zur Abgrenzung der Begrifflichkeiten rund um das Selbst kommt, muss zunächst noch eine weitere wichtige Unterscheidung vorgenommen werden und zwar die der Lebens- und Sozialberatung im Vergleich zur Psychotherapie. Gerade auch in Bezug auf das in der Diplomarbeit aufkommende Thema des Burnout, das mitunter auch klinisch relevant sein kann, bedarf es einer deutlichen Differenzierung der Aufgabenbereiche dieser beiden Berufsgruppen.

Während die LSB (Lebens- und Sozialberatung) der Gewerbeordnung § 119 unterliegt und eine Beratung somit nur bei *nicht* krankheitswertigen Lebenskrisen erfolgen kann, bezieht sich die Psychotherapie als eigenständiges Heilverfahren auf das Psychotherapiegesetz von 2024. Hier ist das Ziel, „seelische, psychosoziale oder psychosomatische Beschwerden zu erkennen, zu verstehen und nachhaltig zu bearbeiten. Dabei werden psychotherapeutische Interventionen eingesetzt, die auf evidenzbasierten theoretischen Modellen und einem strukturierten therapeutischen Prozess basieren“ (Auer, 2025). Berater*innen hingegen erstellen keine Diagnosen und behandeln auch keine psychischen Erkrankungen. Das Ziel der LSB ist also vielmehr die Begleitung von Menschen in krisenhaften Lebenssituationen, eine präventive Unterstützungsarbeit zur Stärkung der Persönlichkeit und eine lösungsorientierte Beratung bei persönlichen Problemen (Vgl. Auer, 2025; Legl-Bruckdorf, 2023; Bundesministerium für Gesundheit, 2011).

Die Methoden der beiden Berufsgruppen können sich dabei je nach Ansatz, Ausbildungsschwerpunkt und persönlicher Expertise unterscheiden. Grundsätzlich gibt es in der Psychotherapie in Österreich mehr als 20 anerkannte psychotherapeutische Verfahren, welche als Hauptmethode der Gesprächstherapie Anwendung finden können. Berater*innen können in ihrem Arbeiten auf verschiedenste Methoden zurückgreifen wie beispielsweise unterschiedliche Gesprächstechniken, Coaching- und Kommunikationstechniken wie dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Ressourcenarbeit, systemischer Beratung, logotherapeutischer Beratung, etc. oder beispielsweise auch Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken. (Vgl. Auer, 2025; Legl-Bruckdorf, 2023)

2. Begriffe rund um das *Selbst*

In den ersten Unter-Kapiteln wird eine Definition der Bezeichnungen Selbstwert, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen vorgenommen, da Begrifflichkeiten rund um das *Selbst* – gerade auch im Bereich der Beratung und Therapie – häufig verwendet werden und es oftmals schwer fällt, diese sehr ähnlichen Begriffe voneinander abzugrenzen.

2.1 Selbstwert

Der Selbstwert bezeichnet die relativ stabile Bewertung der eigenen Person über längere Zeit. Dabei geht es vor allem darum, als wie wertvoll man sich selbst empfindet und zwar ganz unabhängig von externen (Miss-)Erfolgen. (Vgl. Hewitt, 2009).

Im Online Lexikon der Psychologie Dorsch (o.J.) wird der Selbstwert mit dem Wort *Selbstwertschätzung* gleichgesetzt und beschreibt weiter, dass sich der Begriff auf das psychische Wohlbefinden bezieht. Bei dieser Definition wird ebenfalls von der Bewertung des Selbst-Bildes (Selbstkonzept) gesprochen und zudem von einer grundlegenden Einstellung zu sich als Person.

Das Lexikon verweist des Weiteren darauf, dass man im alltäglichen Sprachgebrauch öfter synonym vom Selbstwertgefühl redet, obwohl es sich beim Selbstwert ja nicht per se um ein Gefühl handelt. (Vgl. Wirtz, o.J.)

2.2 Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl wird dann in weiterer Folge als die subjektive und emotionale Komponente des Selbstwerts bezeichnet. Es geht also darum, wie man sich mit sich selbst als Person fühlt. Dieses Empfinden kann durchaus schwanken, da wir uns auch je nach Feedback unterschiedlich selbst bewerten. (Vgl. Amrhein, 2021)

2.3 Selbstbewusstsein

Das Selbstbewusstsein bezeichnet das Wissen um die eigene Person mit all ihren Schwächen und Stärken, aber auch Bedürfnissen und schließlich auch bezüglich der eigenen Identität. Es geht dabei um die Erkenntnis und auch um die Reflexion seines Selbst. Außerdem ist der Begriff verwandt mit dem der *Selbstsicherheit*. (Vgl. Tewes, 2024)

Laut Friese (2018) kann Selbstbewusstsein in der Psychologie auch als *Selbstwert-schätzung* verstanden werden, die einerseits durch Veranlagung und ebenso durch Erfahrungen in der Umwelt gegeben ist.

2.4 Selbstvertrauen

„Selbstvertrauen ist das Wissen darum, dass man selbst schwierige Situationen meistern kann“, so bringt es Diplom-Psychologin Tewes (2024, o.S.) auf den Punkt. Der Psychologe Epp (o.J., o.S.) beschreibt den Begriff sozusagen als den Glauben an die eigenen Fähigkeiten. Man vertraut also darauf, dass man es schafft, verschiedenste Herausforderungen bewältigen zu können. Das Selbstvertrauen ist dabei situationsabhängig und kann z. B. durch Erfahrungen gestärkt oder geschwächt werden. (Vgl. Epp, o. J.)

2.5 Übersicht der Selbst-Begrifflichkeiten

Ein Versuch, die ähnlichen Begrifflichkeiten möglichst übersichtlich darzustellen und gleichzeitig nochmal voneinander abzugrenzen, erfolgt in der folgenden selbst erstellten Tabelle mittels Literaturrecherche der vorigen Unter-Kapitel.

Tabelle 1: Übersicht der Selbst-Begrifflichkeiten

<u>Begriff:</u>	<u>Kurzbeschreibung&Synonyme</u>	<u>Stabilität</u>
Selbstwert	grundlegende <i>Bewertung</i> des Selbst <i>Selbstwertschätzung</i>	relativ stabil
Selbstwertgefühl	<i>Gefühl</i> zum eigenen Selbstwert	schwankend
Selbstbewusstsein	<i>Wissen</i> um sich selbst <i>Selbstsicherheit; Selbstwertschätzung</i>	eher stabil
Selbstvertrauen	<i>Glaube</i> an eigene Fähigkeiten	situativ variabel

Quelle: Eigene Darstellung auf Basis der Quellenrecherche (Arnetzeder, 2025)

Wie in der vorigen Tabelle veranschaulicht wurde, kann bei den jeweiligen Begrifflichkeiten rund um das *Selbst* auch zwischen unterschiedlicher Stabilität unterschieden werden. So handelt es sich beispielsweise beim Selbstwertgefühl um ein schwankendes Empfinden, welches mal niedriger und mal höher sein kann. Beim Begriff des Selbstwerts lässt sich zwischen dem Selbstwert als Zustand und einer Persönlichkeitseigenschaft unterscheiden. (Vgl. Amrhein, 2021)

2.6 Persönlichkeit vs. Charakter

Wenn wir von uns *selbst* sprechen, beziehen wir uns dabei in der Regel auf unseren Charakter oder unsere Persönlichkeit. Doch auch hierfür bedarf es zuerst einer Unterscheidung der beiden Begrifflichkeiten.

In der Klarstellung der Bezeichnungen *Charakter* und *Persönlichkeit* bezieht sich Boglarka Hadinger (2006) auf den Philosophen Schopenhauer und gleichzeitig auf Viktor Frankl um ebenso die logotherapeutische Sichtweise aufzuzeigen (Frankl, 1975 zit.n. Hadinger, 2006). Demnach lässt sich der Charakter als eine wesensmäßige Eigenart bezeichnen, welche uns allen angeboren ist. Dabei kann sich manches schon in der Kindheit offenbaren oder auch erst langsam entwickeln und sich somit erst im Erwachsenenalter zeigen (Vgl. Hadinger, 2006). Während sich Frankl bei der Bezeichnung des Charakters auf die Genanlagen der Psyche bezieht, würde Schopenhauer diesen sogar als Werk der Natur definieren. Es geht also weniger darum, dass man seinen Charakter im Laufe des Lebens immer weiter entwickelt, „Charakter *hat* man“ (Frankl, 1975 zit. n. Hadinger, 2006, S.160) lautet eine Ergänzung des Pioniers der Logotherapie Viktor Frankl. Jeder Mensch hat zahlreiche Charakterzüge, manche wissen jedoch nicht von ihren Anlagen, sie sind vielleicht nicht mutig genug, diese zu akzeptieren oder nicht geübt genug, diese auszudrücken. So zeichnen sich charakterstarke Personen dadurch aus, dass sie sich trauen, ihre eigene Meinung zu äußern, auch wenn sich diese nicht immer mit anderen deckt. (Vgl. Hadinger, 2006)

Der Begriff der Persönlichkeit kann folgendermaßen definiert werden:

„Unter Persönlichkeit verstehen wir einen geformten, in sich gefestigten, reifen Menschen. Diese Formung entsteht nicht durch die Eltern und auch nicht durch die Umwelt, sondern einzig und allein durch die Selbstformung. Da Selbstformung erst ab der Pubertät beginnen kann, ist man nicht von Anfang eine Persönlichkeit. Zu einer Persönlichkeit wird man oder auch nicht.“
(Hadinger, 2006, 161)

Somit liegt also der Unterschied der beiden Begrifflichkeiten im zeitlichen Rahmen bzw. in der Entwicklung. Während uns der Charakter sozusagen in die Wiege gelegt wird, ist die Persönlichkeit etwas, was man nicht sofort hat, da wir sie uns im Laufe unseres Lebens selbst erarbeiten und sich somit immer mehr entwickelt.

2.7 Logotherapeutische Ergänzungen der Selbst-Begrifflichkeiten

Ergänzung E. Lukas

Elisabeth Lukas, eine der bekanntesten Schülerinnen und Vertreterinnen Viktor Frankls und der Logotherapie, bezeichnet in einem ihrer zahlreichen Werke das *Urvertrauen* als die Basis für ein gesundes Selbstwertgefühl und auch für Selbstvertrauen. Sie betont, dass jedes Neugeborene mit einem natürlichen Urvertrauen ausgestattet ist, welches jedoch durch negative Erfahrungen wie schwierige Familienverhältnisse oder traumatische Erlebnisse *verschüttet* werden kann und welches folglich in Beratung bzw. Therapie wiedererlangt werden kann.

„Seelische Krisen und Störungen sind durchwegs mit einem Verlust an Urvertrauen verbunden. Teilweise gehen sie sogar ursächlich darauf zurück“ (Lukas, 2003, S.9). Wenn man zu wenig bis gar kein Urvertrauen aufgebaut hat, meint Lukas weiter, führt dies zu einer Art Hassliebe sich selbst gegenüber, was eine unangenehme Ambivalenz darstellt. Auch Minderwertigkeitsgefühle gehen häufig mit einem fehlenden Urvertrauen einher. „Ein Mensch, der sich geborgen weiß, braucht herrlich vieles nicht“ wie es Elisabeth Lukas (2003, S.15) gekonnt auf den Punkt bringt. Umgekehrt braucht man sehr vieles, vor allem Bestätigung von außen. (Vgl. Lukas, 2003)

Im Zusammenhang mit den Begrifflichkeiten rund um das *Selbst* lässt sich aus logotherapeutischer Sicht v.a. auch noch die *unantastbare Würde* jedes Menschen nennen. Diese bezieht sich auf den inneren Wert jedes Individuums: Jede Person hat das bedingungslose Recht auf dieser Welt zu sein, sonst wäre sie gar nicht hier. Daraus ergibt sich ein ganz natürliches Selbstverständnis des Seins für jedes Individuum. Damit verbunden ist auch die oft postulierte Einmaligkeit und Einzigartigkeit jedes Menschen, d.h. keine*n von uns gibt es zweimal, wir sind also alle ganz individuell und jede*r für sich wertvoll. (Vgl. Lukas, 2006)

Ergänzung U. Böschmeyer

Auch die Erläuterungen des Logotherapeuten Böschmeyer (2010) zum Thema des Selbst-Wert bzw.-Vertrauens beziehen sich auf die Unverwechselbarkeit des Menschen und so spricht er von der Tatsache, dass wir Menschen alle gleichberechtigt auf dieser Welt leben dürfen, sogar von einer Art Recht des *Daseins*.

Den Begriff *Selbstvertrauen* beschreibt Böschmeyer (2010) als die Fähigkeit,

„mir selbst vertraut zu sein, nicht nur in dem, was ich nicht bin, nicht habe, nicht kann, sondern auch in dem, was ich bin, habe, kann und werden könnte. Selbstvertrauen ist die Fähigkeit, mir selbst treu, mir selbst verlässlich [sic!] und daher mit mir eins zu sein. Selbstvertrauen ist der Ausdruck innerer Freiheit und also der Fähigkeit, sich zu sich selbst und zu anderem Leben einstellen und frei verhalten zu können. Innere Freiheit wiederum ist die Fähigkeit, aus dem, was ist und mich begrenzt, das Beste zu machen. Selbstvertrauen ist das tiefgreifende Gefühl eines Menschen, aufgrund seiner Unverwechselbarkeit Daseinsrecht in dieser Welt zu haben und mit allen anderen gleichberechtigt zu sein.“ (Böschmeyer, 2010, S.187)

Der Autor konkretisiert in der Definition das Selbstvertrauen damit, sich selbst treu zu sein, mit dem zentralen Begriff der Freiheit, sich so verhalten zu können, wonach einem ist und mit der Unverwechselbarkeit, also der Individualität jedes einzelnen Menschen und der damit verbundenen Berechtigung des Daseins, dass man also auf der Welt willkommen ist und zwar genau so, wie man eben ist.

2.8 Verwendung der Selbst-Begrifflichkeiten

Als Abschluss dieses ersten Kapitels lässt sich festhalten, dass trotz der vorgenommenen Abgrenzung der Selbst-Begrifflichkeiten, diese Worte zumeist in einer sehr ähnlichen Bedeutung verwendet werden und zwar im Sinne eines mehr oder weniger gestärkten Selbst. Am häufigsten ist dabei der Begriff des Selbstwerts.

3. Burnout

3.1 Definition

Burnout beschreibt den Zustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung durch andauernde Stress-Belastung und zwar v.a. im sozialberuflichen Kontext. (Vgl. Graf von Westphalen, Schulz et al., 2022)

Hillert (2024, o.S.) ergänzt die Definition mit der Übersetzung aus dem Englischen des *Ausgebrannt-Seins* bzw. *Leer-Seins*. Burnout bezeichnet also einen negativen Seelenzustand bzw. eine außerordentliche Verausgabung seiner Energie über eine längere Zeit. Eine allgemein gültige Definition gibt es jedoch derzeit immer noch nicht. Trotzdem – oder vielleicht auch gerade deswegen - wird der Begriff vielerorts diskutiert und sehr häufig thematisiert. Es scheint auch, als würde es sich dabei um einen lukrativen Markt handeln, da dieser Begriff beinahe omnipräsent ist. Auf jeden Fall gibt es mittlerweile ein großes Angebot bei entsprechend großer Nachfrage rund um das Thema Burnout. (Vgl. Hillert, 2024)

3.2 Hintergrund

Es war der deutsch-amerikanische Psychotherapeut Herbert Freudenberger, der 1974 den Begriff des *Burnouts* zum ersten Mal schriftlich festhielt. Dabei ist die Definition wie bereits erwähnt nicht gerade einheitlich. Zum Teil wird die Bezeichnung Burnout wie eine Art *Modekrankheit* verwendet oder als Ausweichbegriff für Beschwerden, die nicht klar zu kategorisieren sind oder auch, um mit einem gewissen Stigma behaftete Diagnosen zu vermeiden (wie beispielsweise Depressionen). (Vgl. Graf von Westphalen, Schulz et al., 2022 bzw. Hillert, 2024)

Nach dem internationalen Klassifikationssystem der WHO (Weltgesundheitsorganisation) wird Burnout zwar nicht als medizinische Krankheit definiert, jedoch seit der 11. Revision (ICD-11) als berufsbedingte Erschöpfung angeführt. Zuvor wurde Burnout noch nicht als eigenständiger Begriff aufgenommen (ICD-10), sondern war als Erschöpfungszustand unter der Kategorie F43 (Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen) zu finden. (Vgl. WHO 1992 bzw. 2019)

ICD-11 führt folgende entscheidende Merkmale für Burnout an: Erschöpfung, Verlust der Energie, Distanzierung gegenüber Arbeit sowie eine generell verminderte Leistungsfähigkeit (wiederum im Beruf). Die 11. Revision des internationalen Klassifikationssystems stellt dabei klar, dass Burnout dezidiert ausschließlich im beruflichen Kontext zu verstehen ist, es sollte also nicht andere Komponenten wie soziale Belastungen mit einschließen. Außerdem soll Burnout strikt von Angststörungen, Depressionen oder anderen psychischen Störungen getrennt betrachtet werden. Für die Praxis bedeutet dies, dass Burnout nur bezüglich beruflichem Stress diagnostiziert werden darf. Ansonsten fällt es weiterhin - wie im ICD-10 angeführt - unter sogenannte *Anpassungsstörungen oder andere Stressreaktionen*. (Vgl. WHO, 2019)

3.3 Burnout aus logotherapeutischer Sicht

3.3.1 Ergänzung - Lukas

Laut Elisabeth Lukas begann das Burnout „bei den helfenden und pädagogischen Berufen, bei Ärzten, Lehrern, Therapeuten und sogar Seelsorgern, hat aber inzwischen Eingang in sämtliche Berufssparten gefunden. Die Kennzeichen des Sich-ausgebrannt-Fühlens sind schnell geschildert: der Betreffende ist körperlich-seelisch einfach am Ende“ (Lukas, 2003, 15).

Lukas beschreibt das Burnout weiter als:

„eine Erfolgs- und Rückmeldungsabhängigkeit, wie man in wissenschaftlichen Studien einwandfrei festgestellt hat. Burnout-Syndrom-anfällige Menschen sind solche, die zunächst mit großem Schwung und Engagement in ihren Beruf einsteigen, dafür aber einen entsprechenden Erfolg bzw. eine entsprechende Rückmeldung von ihren Klienten und Kunden erwarten. Im Klartext: sie ‚geben‘ eine Menge, möchten aber auch die Früchte ihrer ‚Gaben‘ ernten“ (Lukas, 2003, 16).

Anhand des Beispiels einer Lehrperson geht die Autorin noch weiter auf die Problematik potentieller Burnout-Kandidat*innen ein: Setzt sich eine Lehrerin für einen spannenden, interessanten Unterricht ein, werden ihr die Schüler*innen nicht gleich mit größter Dankbarkeit begegnen. Dennoch hat jeder gute Unterricht seinen *eigenen* Sinn. Die Sache ist also für sich sinnvoll, egal ob mit oder ohne offensichtlichem Erfolg, egal ob mit oder ohne positiver Rückmeldungen. Menschen, die sich in sich geborgen fühlen - man könnte auch *selbtsicher* sagen - verstehen das, denn sie beziehen sich in ihrem Tun auf das An-sich-Gute. Man kann also einfach sein Bestes geben, ohne dabei zwingend Erfolg, Lob oder positive Rückmeldung erhalten zu müssen. Ist dem jedoch nicht so, folgt eine Enttäuschung nach der anderen. Man erwartet Dankbarkeit, die man nicht bekommt. Sobald die Sache also nicht mehr als sinnvoll gesehen werden kann, stellt sich automatisch ein negatives Gefühl ein und die Tätigkeit als Lehrperson – um bei dem Beispiel zu bleiben – kann schnell zur Belastung werden. (Vgl. Lukas, 2003)

In ihrem Werk *Burnout adé!* (2012) geht Elisabeth Lukas genauer auf das Phänomen des Burnout ein. So schreibt sie, dass es sich von einer Art Modekrankheit mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt hat. Des Weiteren zieht sie als vergleichenden Begriff einen aus dem vorigen Jahrhundert heran und zwar den des *Nervenzusammenbruchs*. Neben Regenerationsempfehlungen von ärztlicher Seite rund um Entspannung und Pause von der Arbeit zeigt Lukas jedoch noch eine andere essentielle Seite auf: Offenbar gibt es wohl eine wesentliche Komponente, die dem Menschen selbst zuzuschreiben ist und nicht den äußeren Zuständen wie eben der Belastung durch Arbeit. Denn wie könnte man sich sonst erklären, dass eben *nicht* alle Menschen bei gleicher Arbeit gleich schnell ein Burnout erleiden. Genau dieser Tatsache soll im Zuge dieser Diplomarbeit weiter auf die Spur gegangen werden. Um wichtige Punkte aufzuzeigen, die man sich als Mensch aneignen kann, um trotz hoher Belastung ein Burnout zu verhindern, hat Lukas ein eigenes Buch verfasst und ihre Aufzählungen fließen auch vor allem in das letzte Kapitel dieser Diplomarbeit mit ein. (Vgl. Lukas, 2012)

3.4 Erkenntnisse aus diversen Studien

In den folgenden Unter-Kapiteln werden einige Studien beispielhaft herausgegriffen, um nochmal den Zusammenhang zwischen Begrifflichkeiten rund um das Selbst und dem Phänomen des Burnouts aufzuzeigen. Zudem dient hier besonders häufig der Beruf der Lehrkraft als eines der Paradebeispiele für verstärkt Burnout-anfällige Tätigkeiten. Außerdem bietet sich dieser Vergleich auch besonders an, da einige Personen der Fallbeispiele der Diplomarbeitverfasserin ebenfalls diesen Beruf ausüben und mit Erschöpfungssymptomen zu kämpfen haben. Auch stellen die Studienerkenntnisse eine geeignete Überleitung dar, um im letzten Kapitel dann schließlich gesammelte Erfahrungswerte diverser Autor*innen im Sinne hilfreicher Methoden und Hinweise zur Selbstwert-Stärkung und Burnout-Vorbeugung anzuführen.

3.4.1 Selbstmitgefühl und Selbstvertrauen

Eine Studie von Kristin Neff und Roos Vonk (2009) zeigt, dass Selbstmitgefühl (self-compassion) - also die liebevolle Haltung zu sich selbst - das Selbstvertrauen (self-esteem) stärken kann. Selbstmitgefühl ist - der Studie nach zu urteilen - nämlich weniger abhängig von externen Bewertungen bzw. Erfolgen und führt generell zu einer gesünderen Beziehung zu sich selbst, gerade auch in herausfordernden Situationen. Im Vergleich zum Selbstmitgefühl ist das Selbstwertgefühl mehr an Vergleichen bezüglich Leistung und anderen Personen gekoppelt, was schneller zu einem schwankenden Selbstbild und auch psychischen Problemen führen kann. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass das Selbstmitgefühl eine entscheidende Ressource darstellt, die sich sogar noch positiver auf das Individuum auszuwirken scheint als das klassische Selbstwertgefühl und somit eine essentielle Komponente der psychischen Gesundheit verkörpert. (Vgl. Neff & Vonk, 2008)

3.4.2 Selbstwirksamkeit und Burnout bei Lehrkräften

In der türkischen Studie von Savaş, Bozgeyik und Eser (2014) geht es um einen potentiellen Zusammenhang zwischen Burnout und dem Selbstwirksamkeitsempfinden von Lehrer*innen.

Tatsächlich konnte festgestellt werden, dass diejenigen Lehrpersonen, die weniger Burnout-Symptome hatten, gleichzeitig ein höheres Selbstwirksamkeitsempfinden aufwiesen. Somit stellt die Selbstwirksamkeit einen entscheidenden Prädiktor im Zusammenhang mit Burnout dar. Folglich werden Unterstützungsprogramme empfohlen,

welche die Selbstwirksamkeit fördern können sowie Fortbildungsangebote, um Burnout zu vermeiden. (Vgl. Savaş, Bozgeyik, et al., 2014)

3.4.3 Resilienz und Burnout bei Lehrkräften

In einer Studie mit chinesischen Lehrpersonen (Vgl. Zhao, Liao, et al., 2022) ließ sich feststellen, dass diese signifikanten Berufsstress erleben, der sich auch direkt mit Burnout in Zusammenhang bringen lässt. Dabei ist v.a. die Rede von emotionaler Erschöpfung sowie einer verringerten persönlichen Leistungsfähigkeit. Ebenfalls wurde in der Studie Resilienz als entscheidender Schutzfaktor festgehalten, der jedoch mit zunehmender beruflicher Belastung sinkt, was wiederum Burnout begünstigt. Zudem wurde der Aspekt der administrativen Unterstützung angeführt, welcher als wichtige Unterstützung dienen würde und somit auch beruflichen Stress in der Schule und in weiterer Folge auch Burnout vorbeugen könnte.

Von den Erkenntnissen dieser Studie lässt sich ableiten, dass Resilienz für Lehrpersonen als entscheidender Schutzfaktor zunehmend gefördert werden sollte, um Burnout zu reduzieren oder sogar zu verhindern und auch die organisatorische, administrative Komponente ist dabei nicht zu missachten. (Vgl. Zhao, Liao, et al., 2022)

3.4.4 Beruflicher Stress, Burnout und Change Fatigue bei Lehrkräften

Eine wiederum türkische Studie von Dilekçi, Kaya und Çiçek (2025) untersuchte wie beruflicher Stress, Burnout und Change Fatigue - also die Ermüdung durch die ständigen Veränderungen im Bildungssystem - das sogenannte *Quiet Quitting* bei Lehrkräften beeinträchtigt. Vor allem Letzteres wirkt sich besonders auf die Motivation von Lehrpersonen aus und führt vermehrt zu innerem Rückzug.

Den Studienerkenntnissen zufolge wird empfohlen, Methoden zur Stressbewältigung und auch vermehrt Burnout-Prophylaxe für Lehrpersonen zu ermöglichen. Auch administrative und organisatorische Hilfen und Unterstützung, seine Karriere voranzutreiben sowie die Bindung der Lehrer*innen an ihren Job auf emotionaler Ebene sollen Burnout bzw. auch das Quiet Quitting reduzieren. (Vgl. Dilekçi, Kaya et al., 2025)

3.4.5 Fazit der ausgewählten Studien

Die vier Studien verdeutlichen, dass Burnout nicht nur durch äußere Belastungen entsteht, sondern auch eng mit innerpsychischen Ressourcen wie Selbstmitgefühl, Selbstwirksamkeit und Resilienz verbunden ist. Besonders im Lehrer*innen-Beruf, der

durch hohe emotionale Anforderungen und strukturelle Veränderungen geprägt ist, wirken sich weniger gute persönliche Ressourcen stark auf das Burnout-Risiko aus. Für eine nachhaltige Prävention ist es daher notwendig, individuelle Kompetenzen wie Selbstmitgefühl zu stärken, aber auch systemische Maßnahmen wie Fortbildungen, organisatorische Unterstützung und stabile Rahmenbedingungen zu etablieren. Ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl persönliche als auch strukturelle Faktoren berücksichtigt, scheint dabei am wirkungsvollsten.

Auch der Autor Krischer (2022) bezieht sich in seinem Blog-Beitrag (Grenzen setzen für mentale Gesundheit) u.a. auf zwei ähnliche Studien, wobei letztere klar aufzeigen konnte, dass Personen in Gesundheitsberufen, zwar grundsätzlich stärker gefährdet sind *auszubrennen*, jedoch im Falle einer erhöhten Fähigkeit, Grenzen zu setzen, ein minimiertes Burnout-Level aufwiesen. (Vgl. Fiorilli, De Santis et al., 2015 zit.n Krischer, 2022). Letztere Studie gibt somit einen weiteren wichtigen Hinweis darauf, was vorbeugend vor chronischer Erschöpfung durch berufliche Überlastung schützen kann.

Die Klarstellung der Begrifflichkeiten in den einleitenden Kapiteln sowie die Analyse einiger ausgewählter Studien verdeutlichen, dass die Burnout-Anfälligkeit definitiv auch mit der Empfindung seines Selbst in Verbindung steht.

Dieses Wissen bietet eine wertvolle Grundlage für die Beratungsarbeit und zeigt die Relevanz auf, mit Burnout-gefährdeten Klient*innen präventiv und ressourcenorientiert am Selbst(-Wert) zu arbeiten. Durch eine gezielte Stärkung des Selbst kann das Risiko eines chronischen Erschöpfungszustands deutlich entgegengewirkt werden.

4. Beratung und Burnout-Prophylaxe

Im Folgenden werden sowohl theoretische Grundlagen als auch ausgewählte praxisorientierte Anwendungen vorgestellt, die als unterstützende Instrumente für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst im Burnout-Kontext in der psychosozialen Beratung dienen sollen. Somit ergibt sich eine Art Leitfaden für das Beratungssetting, der nach eingehender Recherche mit logotherapeutischen Werken und Textauszügen von Viktor Frankl, Elisabeth Lukas, Uwe Böschmeyer und anderen Autor*innen erstellt wurde. Auch Inputs und Vorträge diverser EALU-Lehrbeauftragter wurden zum Teil als Ergänzung miteingebaut bzw. aufgegriffen, um bestimmte logotherapeutische Autor*innen als weitere Lektüre bzw. Quelle heranzuziehen.

Folgende Struktur hat sich aus den in der Diplomarbeit angeführten Themen ergeben und wird in den nachstehenden Kapiteln auch inklusive praktischer Hinweise ähnlich wie eine Handreichung für die psychosoziale Beratungsarbeit genauer erläutert.

Im ersten Schritt geht es um wesentliche theoretische Informationen rund um das Thema *Selbst* und *Burnout*. Was bedeutet überhaupt das Wort *Selbst-Wert-Gefühl-Vertrauen*? Wie und warum kommt es zu *Burnout*? Die Klärung dieser essentiellen Begriffe wurde bereits im ersten Teil der vorliegenden Diplomarbeit vorgenommen, soll aber auch im letzten Kapitel nochmal Platz zur genaueren Erläuterung und - v.a. auch logotherapeutischer Inputs – haben. Durch die Ergänzung wesentlicher logotherapeutischer Sichtweisen rund um die Sinnzentrierung soll schließlich die Basis geschaffen werden für eine Praxisleitlinie bei Beratungsgesprächen mit der Burnout-Thematik und der Prävention davon.

Nachdem die wichtigsten theoretischen Grundlagen durchgegangen wurden, folgt der nächste Schritt der Bewusstwerdung im Sinne einer Selbst-Reflexion und zwar indem es zu noch mehr Erkenntnissen über sich selbst kommen soll. Schließlich ist es essentiell, sich selbst möglichst genau kennenzulernen, bevor man überhaupt sich selbst helfen (lassen) kann. So wird beispielsweise auf die Wertearbeit eingegangen, auf die Ressource, Dankbarkeit zu praktizieren und auf die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, um sich bestmöglich vor einem Burnout zu schützen.

Zu guter Letzt werden Übungen und praktische Hilfen diverser Autor*innen angeführt, die einen dabei unterstützen können, wie man konkret seinen Selbstwert stärkt. Einerseits geht es dabei darum, zurück zum (Ur-)Vertrauen zu finden, Sinn zu erleben und zwar im Hier&Jetzt und v.a. auch den Umgang mit seinem *Inneren Kind* zu schulen. Letzteres meint, liebevoll zu sich selbst zu sein, Verständnis für sich aufzubringen (Selbstmitgefühl), sich zu lieben und zu akzeptieren, wie man ist (Selbstliebe/-akzeptanz) und sich auch schließlich um sich selbst zu kümmern (Selbstfürsorge).

4.1 Theoretische Inputs aus der Logotherapie

Nachdem die ersten Seiten der Diplomarbeit bereits zur Klärung der relevanten Begrifflichkeiten beigetragen haben, folgen nun ein paar weitere theoretische Ergänzungen aus der Logotherapie, die für einen Beratungsprozess eine erste wichtige Grundlage darstellen.

4.1.1 Fokus auf den Sinn und auf die Gegenwart

Burnout könnte man auch als eine Art *Gegenwartsschrumpfung* beschreiben, wie es Dr. Heidi Vonwald, eine erfahrene Logotherapeutin mit über 30 Jahren Praxis und Lehrtherapeutin der EALU in einer Supervisionsstunde am 05.05.25 treffend auf den Punkt bringt. Sie bezieht sich dabei auf Frankls Ausführungen zum *Sinn des Augenblicks* sowie auf die *Forderung der Stunde*. Diese in der Logotherapie sehr wesentlichen Schlüsselbegriffe sollen im Folgenden kurz genauer erläutert werden.

Gegenwartsschrumpfung lässt sich beobachten, wenn sich unser Erleben nur mehr auf einen sehr engen Jetzt-Zustand beschränkt, der eben nicht sinnerfüllt ist. Dies kann sich in Form von Erschöpfung bis hin zu Burnout auswirken, wo einem weder der Blick zurück auf eine erfüllte Vergangenheit noch auf eine positive und sinnvolle Zukunft möglich ist. Schließlich führt aber v.a. auch ein *Sinn* im Leben – als *der* zentrale Aspekt der Logotherapie - zu einem gestärkten Selbstwert, denn der Mensch erfährt dadurch Erfüllung und Bedeutung für sich und die Welt. Ein für sich individuell gefundener Sinn geht weit über äußere Bestätigung bzw. externe Erfolge hinaus. (Vgl. Frankl, 2009 und Lukas, 2006)

Sinn des Augenblicks

In der Logotherapie nach Viktor Frankl beschreibt der *Sinn des Augenblicks*, dass stets eine einmalige Sinnmöglichkeit vorhanden ist und zwar in jedem einzelnen Moment. Diesen Sinn gilt es, einerseits zu erkennen und in weiterer Folge zu verwirklichen. Gelingt uns dies nicht, bleibt uns der Sinn also verborgen und so schlittern wir laut Frankl in eine sogenannte *existenzielle Frustration*. Burnout könnte man somit ebenfalls als eine Art existenzielle Frustration deuten, denn wenn ich kein *Wozu* im Leben habe, sehe ich offenbar auch keinen Sinn. Fehlt mir die Sinnorientierung, fehlt mir laut Frankls Logotherapie also etwas ganz Wesentliches, was folglich in einer Frustration münden kann. Wichtig in diesem Zusammenhang ist hierbei Frankls (1995a, S.78) Überzeugung festzuhalten, dass es sich bei der „Sorge um den Sinn seiner Existenz“ um etwas sehr Menschliches handelt und nicht um etwas Pathogenes. Wagen wir also den Vergleich eines Burnouts mit einer Art existenziellen Frustration - also der „Frustration des Willens zum Sinn“ (Frankl, 1995a, S.78) - so ergibt sich daraus, dass man als sinnzentrierte Berater*in bei solch einer Thematik genau richtig ist und mit dem/der Klient*in bestens am gesunden Personenanteil arbeiten kann, da die betroffene Person nicht krank ist. Die Sinnsuche ist etwas ganz Natürliches und im Menschen

angelegt, sie zeichnet uns aus und treibt uns an. Auch wenn diverse *Grübeleien*, wie sie Frankl beschreibt, für den Menschen nicht gerade angenehm sind und bei einem *Zuviel* bewusst gestoppt werden sollten, passieren diese dennoch im gesunden Zustand und sind somit nicht als *krankhaft* anzusehen. (Vgl. Frankl, 1995a)

Forderung der Stunde

Auch die Bezeichnung der *Forderung der Stunde* ist ein wesentlicher Begriff in Frankls (2009) Denken. So erklärt der Autor beispielsweise in seinem Werk *Ärztliche Seelsorge - Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, dass es stets an uns ist, dem Leben zu antworten. Dabei bezieht er sich auf die Tatsache, dass der Mensch zwar häufig dazu neigt, sich die Frage nach dem *Warum* zu stellen, es jedoch nicht seine Aufgabe ist, diese ans Leben zu stellen. „Und zwar ist es das Leben selbst, das ihn fragt, und er hat zu antworten, sein Leben zu ver-antworten“, wie es Frankl (1995b, S.73) in seinem Werk *Die Psychotherapie als Praxis* auf den Punkt bringt. Statt dem *Warum* empfiehlt Frankl vielmehr die Frage des *Wozu* weiterzudenken: *Wozu* fordert mich die Situation auf? Wie kann ich dem Leben antworten? Was ist also in diesem Augenblick von mir gefragt und was gilt es, zu tun? Und eben diese Fragen werden im Hier und Jetzt gestellt, was wieder den Bezug zu einer bewussten Gegenwart aufzeigt. Es geht also darum, der Umwelt gegenüber Stellung zu beziehen, wie ich mich verhalte. Dieses Verhalten befindet sich in der 3.Dimension und ist somit immer frei. Ich entscheide also selbst, wie ich der jeweiligen Aufforderung der Stunde antworten möchte. (Vgl. Frankl, 2002 bzw. Frankl, 2009).

4.1.2 Einzigartigkeit und Würde

In einer seiner *10 Thesen über die Person* schreibt Frankl: „mit jedem Menschen, der zur Welt kommt, wird ein absolutes Novum ins Sein gesetzt, zur Wirklichkeit gebracht; denn die geistige Existenz ist unübertragbar“ (Frankl, 2009, S.331). Der Pionier spricht sich klar dafür aus, stets die Einzigartigkeit jedes Menschen im Blick zu halten und liefert somit einen weiteren Grundgedanken der Logotherapie.

Oder wie es Elisabeth Lukas im Lehrbuch der Logotherapie beschreibt: „Allein die Tatsache, dass die Geistigkeit des Menschen potentiell immer vorhanden ist, garantiert seine unantastbare Würde“ (Lukas, 2006, S.36).

Wenn man die Tatsache anerkennt, dass wir alle einmalig und einzigartig sind, ja dass es jede Person nur genau einmal so auf dieser Welt gibt, dann kann dies wesentlich

zur Stärkung des Selbstwerts bzw. auch des Selbstwertgefühls beitragen. (Vgl. Frankl, 2009 und Lukas, 2006)

4.1.3 Geistige Dimension

Neben der Würdigung jedes einzelnen Menschen in seiner Einzigartigkeit schafft es die Logotherapie mithilfe des Konzepts der Dimensionalontologie den Menschen auch noch weiter zu erheben. Durch die Tatsache, dass wir stets frei sind, Stellung zu beziehen und somit fähig sind, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen, wird man in seinem Selbst ermächtigt. In der sogenannten noetischen oder geistigen Dimension (3.Dimension) gelingt es, sich über das Psychophysikum (1. und 2.Dimension) zu erheben und wir besitzen dadurch die Fähigkeit, in jeder Situation unsere eigene Haltung einzunehmen. Die Tatsache, dass wir Menschen uns eben nicht alles gefallen lassen müssen, wir uns zu jeder Situation selbst einstellen können, selbst entscheiden können, welche Haltung wir jeweils einnehmen wollen und somit sogar über uns hinauswachsen können - ganz im Sinne der 3.Dimension - kann einen ungemein in seinem Selbst stärken und Selbstzweifel reduzieren. (Vgl. Lukas, 2006)

4.1.4 Vertrauen

Ein weiterer wesentlicher Punkt in der Frage der Beschäftigung rund um das Selbst ist das Thema Vertrauen. Böschemeyer (2010) beschreibt in dem folgenden Zitat sehr anschaulich, was es für ihn heißt, dem Leben zu vertrauen:

„Dem Leben vertrauen können, das ist das starke Gefühl, mich verlassen zu können – auf anderes Leben und auf mich selbst. Dem Leben vertrauen heißt auch, daß [sic!] ich mit dem Unglück nicht eins werde, daß [sic!] ich immer ‚mehr‘ bin als das, was auf mir lastet, daß [sic!] die Vögel des Lichtes immer wiederkehren und sich nicht immer von ihren dunklen Artgenossen vertreiben lassen. Dem Leben vertrauen heißt ebenso, daß [sic!] ich von der hintergründigen Wirklichkeit mehr erwarten kann als von der vordergründigen Realität, daß [sic!] ich mich im Leben zu Hause fühle trotz allem, was Tod im Leben ist. Denn dem Leben vertrauen, das ist die im Herzen verwurzelte Hoffnung darauf, daß [sic!] Sinn durchs Leben strömt, auch dann, wenn ich ihn manchmal nicht sehe.“ (Böschemeyer, 2010, 196f.)

4.1.4.1 Urvertrauen

Die vorherige Erläuterung Böschmeyers (2010) lässt bereits einen Bezug zum Urvertrauen erkennen. Elisabeth Lukas (2012) widmet sich konkret diesem Thema, beispielsweise in ihrem Buch *Burnout adé*: Lukas (2012) beschreibt dabei das Urvertrauen als ein *intuitives Bewusstsein*, ein Gefühl des *Urgeliebtseins* bzw. *Urgewolltseins* und zwar ganz unabhängig davon, wieviel Ablehnung oder Zuwendung man

erlebt. Es gehört sozusagen zur Grundausstattung jedes Menschen und kommt somit nicht vordergründig durch die Erziehung.

Das Urvertrauen, so Lukas (2012) weiter, kann allerdings zugeschüttet werden durch negative Erfahrungen oder Schwächen des eigenen Charakters. Aus diesem folglich mangelnden Urvertrauen können dann Abhängigkeiten entstehen. Man wird abhängig von der Meinung oder Rückmeldung anderer Leute, ja man macht sich dadurch zu einer Art Hampelmann, indem man erst glücklich ist, sobald eine andere Person mit einem zufrieden ist und es einem umgekehrt *nicht* gut geht, sobald man jemanden unzufrieden stimmt. „Es ist wissenschaftlich belegt, dass eine solche Abhängigkeit ein Relikt aus der Kindheit darstellt, weil ein seelischer Reifungsprozess unterblieben ist“ (Lukas, 2012, S.45). Rund um die Pubertät sollten wir als gesunde Personen unser individuelles Wertesystem aufbauen, also unseren inneren Wertekompass zur Orientierung finden. Wir sollten geistig mündig und schließlich eine ganz eigene Persönlichkeit werden und nicht einfach unhinterfragt andere Meinungen nachplappern. Dies wäre laut Lukas also eine gesunde Entwicklung und auch unsere Aufgabe, was jedoch durch fehlendes Urvertrauen deutlich erschwert werden kann. Wenn unser Urvertrauen aber zugeschüttet ist, gibt es jedoch *trotzdem* eine gute Nachricht. Denn selbst wenn dieses *intuitive Bewusstsein* nicht mehr ganz so zugänglich ist, so ist es immerhin wieder *reaktivierbar*, da es sich in der dritten Dimension befindet. Ähnlich wie bei der Würde des Menschen lässt sich also auch beim Urvertrauen sagen, dass dieses nie ganz verschwinden kann. Jedoch muss sich die Person dazu ganz unbekümmert dem Leben hingeben und ausliefern. Das Leben trägt einen, diese Tatsache kann jede*r selbst erfahren, doch dafür braucht es Mut und eine Art Vertrauensvorschuss, um genau dies zu erleben und schließlich frei ins Gestalten kommen zu können (Vgl. Lukas, 2012).

4.1.4.2 Selbstvertrauen

Böschmeyer (2010, S.187) formuliert in ähnlichen Worten, dass auch unser Selbstvertrauen zugeschüttet sein kann, jedoch ebenso wieder reaktivierbar ist, was Mut und Hoffnung macht, sein Selbst durch Vertrauen wieder stärken zu können:

„Die Möglichkeit, Selbstvertrauen zu gewinnen, hat jeder. Das ihm zugrunde liegende Gefühl kann unentwickelt, verschüttet oder verdeckt sein, abhanden kommt es keinem, denn es ist ein spezifisch menschliches und daher ursprüngliches Phänomen“ (Böschmeyer, 2010, 187)

4.2 Selbst-Reflexion

In diesem Kapitel werden weitere (logotherapeutische) Punkte angeführt, bei denen es auch darum gehen soll, sich selbst besser kennenzulernen und einschätzen zu lernen. In diesem Kontext soll darauf hingewiesen werden, dass die Selbstreflexion einerseits eine Chance als auch eine Gefahr darstellen kann. So äußert sich beispielsweise Lukas (2012) in ihrem Buch *Burnout Adé* auch kritisch bezüglich eines *Zuviel* an Selbstreflexion. Diesem lässt sich durch Dereflexion – einer Methode der Logotherapie – entgegenwirken. Das heißt also man kann und soll lernen, sich bei einem *Zuviel* gezielt abzuwenden und somit vom ständigen Gedankenkreisen zu befreien. Da es bei zu viel Selbstreflexion zu psychosomatischen Folgen kommen kann, welche u.a. Begleiterscheinungen von Erschöpfungssymptomen sein können, gilt es also diese rechtzeitig zu unterbrechen. Durch die Methode der Dereflexion soll verhindert werden, dass das Gedankenkreisen zur Gewohnheit wird und sich verfestigt (Vgl. Lukas, 2012).

4.2.1 Zusammenhang von Burnout und seinem Selbst verstehen

Beim Burnout handelt es sich um ein *Ausgebrannt-Sein*, was bereits dem theoretischen Teil der Diplomarbeit zu entnehmen war. Lukas (2012, S.6) spricht dabei „die übereifrigen Helfer im Lichte des Erschöpft- und Entkräftet-Seins als Spätfolge ihres unermüdlichen Einsatzes“ an. Nun stellt sich meiner Ansicht nach die Frage, ob Betroffenen ihr Verhalten des *Zuviel*-Gebens überhaupt bewusst ist und ob diese nachvollziehen können, dass ihre eigene Energie endlich ist. Abgesehen davon handelt es sich dabei auch nicht um ein sinnvolles Verhalten, selbst wenn man gerne anderen Menschen hilft, da es mit dem Helfen irgendwann zu Ende geht, wenn die eigene Energie einmal aufgebraucht ist.

Als Metapher, die einem dabei helfen soll, sich wieder darauf zurück zu besinnen, dass es entscheidend ist, sich genauso um sich selbst zu kümmern, nennt der Autor Krischer (2022) in einem Online-Blogbeitrag das Beispiel der Sauerstoffmaske im Flugzeug. Wenn ich nicht zuerst mich selbst schütze, kann ich langfristig auch keiner anderen Person mehr weiterhelfen. Dieses Beispiel lässt sich genauso auf das Burnout umlegen: wenn ich immer über meine Grenzen gehe und dabei nicht auf mich achte, bringt es auf Dauer gesehen niemanden etwas, dass ich mich aufopfere, da ich irgendwann schließlich ganz ausfalle und für keine Person mehr eine Unterstützung darstelle. (Vgl. Krischer, 2022)

Der Selbstwert wird auch von Umkehrer (o.J.) als entscheidender Faktor im Burnout-Kontext erwähnt. So schreibt sie von der Möglichkeit, dass die Ursache für chronische Erschöpfung ein angeschlagener Selbstwert sein kann, wenn einem die Wertschätzung fehlt bzw. diese nicht genug ist, da sie nicht anhaltend für einen ist. Man ist getrieben von Perfektion und dem Wunsch zu glänzen, um seinen Selbstwert so gut wie möglich zu steigern. Aber auch der fehlende Sinnzusammenhang wird hier angesprochen, den auch weitere Autor*innen (speziell Logotherapeut*innen) erwähnen.

4.2.2 Sich selbst kennenlernen durch Wertearbeit

Umkehrer (o.J.) spricht sich im Kontext der Wertearbeit für eine klare und notwendige Unterscheidung von Werten und Bedürftigkeiten aus. Schließlich hält die Autorin fest, dass es sich oftmals nicht um Werte handelt, sondern vielmehr um *Bedürftigkeiten*, auf die man sich konzentriert. Während uns Ersteres Kraft und Erfüllung geben würde, ist das Zweite vielmehr ein *Getriebensein*, was uns auf Dauer ausbrennen lässt. (Vgl. Umkehrer, o.J.).

Als erster Schritt - um seinen Selbstwert zu steigern - gilt es also zunächst sich selbst besser kennen - und verstehen zu lernen und zwar indem man sich statt seiner Bedürftigkeiten, besser auf seine Werte konzentriert. Was treibt mich an? Was sind meine *Bedürftigkeiten* und weshalb? Dabei geht es nicht darum, diese voll und ganz aus seinem Leben zu verbannen, sondern vielmehr um die Erkenntnis und Akzeptanz, dass diese auch ein Teil von mir sind, ohne dabei über mein Leben zu bestimmen und zu viel Raum einzunehmen. Denn in meinem Bereich des *Freiraums*, kann ich stets versuchen, das Beste zu machen. (Vgl. Umkehrer, o.J.).

„Aus Sicht der Existenzanalyse ist Burnout die Folge einer nicht-existentiellen Haltung zu meinen Tätigkeiten“ (Umkehrer, o.J.). Das heißt also, man handelt aufgrund eines bestimmten *Zwecks* und nicht wegen des *Wertes*, der für mich dabei spürbar sein sollte. Die Autorin liefert in diesem Zusammenhang mehrere Gründe dafür, warum man sich bei diversen Tätigkeiten nicht mit dem eigentlichen Wert verbunden fühlt. Beispielsweise könnte es sein, dass man um seinen eigenen Wert nicht wirklich Bescheid weiß oder, dass eine ständige Unruhe in einem herrscht.

Primärwerte nach Böschemeyer

Bei der Wertearbeit bietet sich besonders auch die Erläuterung der Primärwerte nach Böschemeyer (2018) an, welche dem Autor zufolge zur menschlichen

Grundausrüstung in der 3. Dimension gehören. Ähnlich wie bereits beim Urvertrauen und bei der Würde des Menschen, können auch sie nie verloren gehen, da sie in uns angelegt, ja tief in uns verwurzelt sind. Wenn wir die Primärwerte nicht leben (können), haben wir zwar nicht mehr direkten Zugriff auf sie, aber sie bleiben dennoch ganz *reale* Möglichkeiten, auf die wir unseren Fokus legen können. Diese menschlichen Werte geben uns Halt, können uns also leiten auf unserem Weg nach dem Sinn, ja sie stellen sozusagen das Zentrum für unsere Energie dar. Im Folgenden werden die Primärwerte nach Böschemeyer (2018) angeführt:

Liebe, Freiheit, Mut, Hoffnung, Vertrauen, Güte, Versöhnung, Wahrhaftigkeit, Echtheit, Offenheit, Geduld, Verantwortung für sich und andere, Verlässlichkeit, Treue, Gerechtigkeit, Klarheit, Weisheit, Religiosität, Verständnis, Achtsamkeit, Gelassenheit, Leichtigkeit, Heiterkeit, Zärtlichkeit, Begeisterung, Kreativität

Böschemeyer (2018) zufolge stellen die eben genannten Werte also etwas sehr Wesentliches in unserem Leben dar. Auf der Suche nach dem Lebenssinn sollte man diese stets im Auge behalten und sich voll und ganz danach ausrichten. Dieser Fokus kann einem Orientierung und Sicherheit geben, wodurch man diese Primärwerte bereits als eine Art Leitfaden für ein sinnvolles Leben sehen kann. Durch die Beschäftigung mit den Primärwerten wird einem dazu verholten, sich damit auseinanderzusetzen, was für einen selbst im Leben wirklich wichtig ist und man lernt sich somit selbst besser kennen.

4.2.3 Fokus auf Dankbarkeit und Positivität

Lukas (2012) sieht die Fähigkeit, dankbar zu sein, als einen wesentlichen Punkt an - auch in der Prävention von Burnout - denn die Kraft der Dankbarkeit sei nicht zu unterschätzen. Laut der Autorin ist es heutzutage jedoch notwendig geworden, Personen auf Dankbarkeit hinzuweisen, denn das Spüren von Dankbarkeit scheint den Menschen fremd zu sein und selten noch von alleine zu gelingen. Vieles Gutes scheint mittlerweile selbstverständlich zu sein, obwohl man sich vielmehr in Dankbarkeit üben könnte. Durch das Bewusstmachen dieser Tatsache tun wir uns nämlich selbst etwas Gutes. Dankbarkeit hat schließlich immer auch etwas mit Wertschätzung zu tun. Wenn wir aufmerksam danach Ausschau halten, so Lukas, ist es uns möglich zahlreiche *Gnadensplitter* in unserem Leben zu entdecken und uns daran zu erfreuen, was unsere psychische Gesundheit weiter stärkt. (Vgl. Lukas, 2012). Auch die Methode des Dankbarkeitstagebuchs, welches regelmäßig von Klient*innen geführt werden kann,

ist eine einfache und doch sehr effektive Möglichkeit, über sein Leben zu reflektieren und seinen Fokus dabei aufs Positive auszurichten.

4.2.4 Grenzen setzen

„Wenn wir Grenzen setzen, können wir uns vor Überforderung und Stress schützen“, schreibt Krischer (2022, o.S.) und meint weiter: „Ohne Grenzen können wir uns leicht in ungesunde Beziehungen und Situationen verwickeln lassen und uns Zeit und Energie rauben lassen.“ Die logische Schlussfolgerung aus solch einem Verhalten lautet langfristig gesehen Burnout bzw. chronische Erschöpfung.

Doch worin liegt die Schwierigkeit beim Grenzen setzen? Die Herausforderung dabei liegt definitiv in der Tatsache, dass man mutig und auch stark sein muss, man lernen muss, *nein* zu sagen und sich selbst an oberste Stelle setzen muss. Für viele Menschen ist das gar nicht so leicht und man muss sich selbst immer wieder daran erinnern, dass man auch tatsächlich auf sich schauen und sich schützen darf (Vgl. Krischer, 2022). Oft gilt es, zuerst aus alten Mustern und Gewohnheiten auszubrechen, um sein Verhalten immer mehr umzulernen.

4.3 Stärkung des Selbst

Im letzten Kapitel sollen schließlich noch konkrete praktische Hilfestellungen und Übungen zur Arbeit mit sich selbst angeführt werden, die den Leitfaden für das Beratungssetting schließlich abrunden.

4.3.1 Sinn erleben im Hier&Jetzt

Dieses Unterkapitel unterstreicht, dass man die theoretischen Inputs der Logotherapie wunderbar für sich selbst nutzen kann. Wenn man es schafft, die logotherapeutische Sichtweise zu verstehen und schrittweise in sein Leben zu integrieren, kann es immer mehr zu einem Umdenken kommen. Besonders hilfreich für ein Umdenken kann dabei die einfache Methode des Tagebuchführens sein. Ganz nach dem Vorbild der *Drei Straßen zum Sinn* nach Viktor Frankl kann man sich dabei auch diese drei verschiedenen Werte durch Verschriftlichung immer wieder vergegenwärtigen und sich bewusst danach ausrichten. Man hält also in seinem Leben Ausschau nach schöpferischen Werten (durch Arbeit, Kreatives gestalten, Projekt abschließen, etc.), Erlebniswerten (Musik genießen, einen Natur betrachten, tiefe Beziehung leben...) und genauso Einstellungswerten, um sein Leben gehaltvoller und sinnerfüllt zu gestalten. Letzteres bezieht sich auf die Trotzmacht des Geistes, wo man es schafft, sich auch

bei leidvollen Situationen so einzustellen, dass man immer noch Sinn erlebt und eben *trotzdem* das Beste daraus macht. (Vgl. Lukas, 2006)

Beim Erfahren von Sinn gilt es schließlich, ganz bewusst das Leben im Hier&Jetzt in den Fokus zu rücken. Schweift man ab, driftet ab in seinen Gedanken ist man nicht bei sich und nicht in der Gegenwart. Wir müssen uns jedoch so gut wie möglich auf das Jetzt beziehen, um den Sinn des Augenblicks erkennen zu können, ganz im Zeichen der Forderung der Stunde.

4.3.2 (Ur-)Vertrauen stärken

Auch bezüglich des (Ur-)Vertrauens diente bereits ein voriges Kapitel als wichtige theoretische Basis. Wenn man die Tatsache anerkennt, dass wir alle einmalig und einzigartig sind, dass es jede Person nur genau einmal auf dieser Welt gibt und, dass das Leben einen Sinn hat, kann einem das schon mal sehr viel (Ur-)Vertrauen geben. Auch das Wissen darum, dass in uns allen Urvertrauen angelegt ist und auch unsere menschliche Würde angeboren und unantastbar ist, gibt ein gewisses Gefühl von Sicherheit. Schafft man es, sich diese Punkte klarzumachen, entsteht sogar ein Gefühl der Selbstverständlichkeit im Sinne von einem klaren Ja zu sich und zum Leben: Es ist gut und richtig, dass ich da bin und es hat alles genau so seinen Sinn.

4.3.3 Arbeit mit dem Inneren Kind

Ein besonders wesentlicher Aspekt in der Stärkung seines Selbst ist die Arbeit mit seinem *Inneren Kind*, wofür sich auch der Logotherapeut Böschmeyer (2010, 158) ausspricht, indem er rät, das innere Kind aufleben zu lassen. Die Autorinnen Chopich und Paul (2003) geben diesbezüglich folgende Definition:

„Jeder von uns hat zwei verschieden Persönlichkeitsaspekte: den Erwachsenen und das Kind. Wenn diese beiden Teile in Kontakt miteinander sind und zusammenarbeiten, entsteht ein Gefühl der Ganzheit. Wenn die beiden Teile jedoch nicht in Kontakt miteinander sind, sei es, daß [sic!] wir verletzt sind, nicht richtig funktionieren können oder unreif geblieben sind, entsteht in uns ein Gefühl von Konflikt, Leere und Alleinsein.“ (Chopich&Paul, 2003, S.19)

Sie beschreiben es als eine Grundvoraussetzung, sein inneres Kind zu sehen und wertzuschätzen, damit man sich zu einer ganzen und v.a. auch gesunden Persönlichkeit entwickeln kann (Chopich&Paul, 2003, S.19).

Das Kind wird von Chopich&Paul (2003) jedoch als etwas *Unbewusstes* bezeichnet, was daher kommt, dass ihm zu wenig Beachtung geschenkt wird. Wenn wir „etwas

über das Unbewusste erfahren wollen, dann wird es dem Bewusstsein leicht zugänglich“ (Chopich&Paul, 2003, S.21). Somit ließe sich schlussfolgern, dass wir auch dem inneren Kind mehr Aufmerksamkeit zuteilwerden lassen sollten, damit wir uns vom Unbewussten hin zum Bewusstsein bewegen und somit weiter dazulernen und profitieren. In weiterer Folge stellt auch dies einen Weg zu mehr Selbstbewusst-Sein dar.

Entscheidend in der Arbeit mit seinem inneren Kind ist neben dem Schenken von Aufmerksamkeit vor allem die Selbstachtung und Selbstliebe. „Während unser Ego sagt, daß [sic!] Selbstachtung aus der Bestätigung anderer gespeist wird, ist es jedoch in Wahrheit so, daß [sic!] Selbstachtung von innen kommt, als Ergebnis dessen, was der innere Erwachsene über das innere Kind denkt und wie der Erwachsene das innere Kind behandelt“ (Chopich&Paul, 2003, S.87).

Hinzu kommt, dass die Liebe vom Außen oft flüchtig ist bzw. nicht so lange anhält, während die Liebe, die man sich selbst schenkt (über längeren Zeitraum ausgesprochen vom Erwachsenen an das innere Kind) viel tiefer geht. Hierdurch lernt man, dass man wertvoll ist und fühlt sich schließlich dauerhaft geliebt (Vgl. Chopich&Paul, 2003).

Entscheidend bei der Inneren-Kind-Arbeit ist also ein liebevoller Umgang mit sich selbst, wobei der innere Dialog mit sich selbst eine besonders große Rolle spielt. Denn wie sooft beginnt schließlich alles im Kopf. Gedanken werden zu Worten – Worte werden zu Taten. Wenn ich mir selbst liebevoll und verständnisvoll begegne, schaffe ich es immer besser mehr Mitgefühl für mein inneres Kind aufzubringen. „Der einzige Weg [seinen] inneren Dialog wirklich liebevoll zu gestalten, besteht darin, täglich zu üben“ (Chopich&Paul, 2003, 152). D.h. also wir müssen trainieren, ein liebevoller Erwachsener zu unserem inneren Kind zu sein, denn dieser Umgang bestimmt unser weiteres Selbstwertgefühl. Dabei ist es schließlich die bedingungslose Liebe, die am meisten entscheidend ist. Denn nur so fühlen wir uns voll und ganz angenommen und wertvoll. In unserem ganzen Menschsein, unserem inneren Personenkern wollen wir geachtet und geschätzt werden. Und erst wenn das innere Kind merkt, dass der Erwachsene *immer* da ist, ganz egal wie sich das Kind gerade fühlt oder verhält - beständig und zuverlässig, also wirklich bedingungslos – erst dann, kann es sich voll und ganz geliebt fühlen (Vgl. Chopich&Paul, 2003).

Um besser mit seinem inneren Kind in Kontakt kommen zu können, hilft beispielsweise ein Foto von sich als kleines Kind oder auch einfach die Vorstellung davon. Wenn man

jedoch Schwierigkeiten dabei hat, sich an sein inneres Kind zu erinnern, wäre ein für sich passender Gegenstand (Puppe, Kuscheltier) definitiv vorzuziehen. Man kann beispielsweise seine Puppe herumtragen, streicheln, mit ihr sprechen etc. (Vgl. Chopich&Paul, 2003).

Chopich&Paul (2003, S.88) ergänzen: „Die Fähigkeit, mit sich selbst allein sein zu können, ist Ausdruck hoher Selbstachtung.“ Denn somit zeigt man, dass man sich selbst genug ist. Man braucht nicht immer zwingend andere Personen um sich. Da man in sich *selbst vertrauen* kann, etwas alleine zu machen oder zu schaffen. Da man sich *selbst* genug *achtet*, um mit sich allein sein zu wollen, also es auch mit sich auszuhalten. Da man es sich auch *selbst wert* ist, Dinge alleine zu tun. Auch mit derart kleinen Schritten kann man also jederzeit üben. Wie oben angeführt könnte man beispielsweise einen Kurztrip alleine planen, um sich bewusst zu machen, dass man auch alleine fähig ist, Dinge zu schaffen. Man gibt sich selbst dadurch eine höhere Wertigkeit, ist stolz auf sich und sammelt Vertrauen in sich und ins Leben.

4.3.4 Selbstmitgefühl üben

In dem Buch *Selbstmitgefühl entwickeln* bietet die Autorin Bähler (2018) eine Lektüre, wie man lernen kann, liebevoll mit sich selbst umzugehen. Angelehnt an die Idee des inneren Kindes aus dem vorigen Kapitel wird hier im Speziellen auch mithilfe von Fallbeispielen durchgespielt, wie man schwierige Situationen meistern kann und dabei trotzdem Mitgefühl für sich selbst aufbringt.

„Mitgefühl hilft uns somit, all unsere Selbstanteile zu integrieren und ihre hilfreichen Funktionen zu erkennen. Diese bedingungslose Akzeptanz erlaubt es uns, ganz Mensch sein zu können, mit Stärken und Schwächen, und macht uns frei, Veränderungen vorzunehmen – aus Fürsorge für uns und andere“, erklärt Bähler (2018, S.83). Leidet man unter einem niedrigen Selbstwert, fühlt man sich schnell schuldig und minderwertig und landet somit rasch in einem übertriebenen Perfektionismus, der einen immer weitermachen lässt, bis man irgendwann einmal erschöpft resigniert. Um also nicht in die Burnout-Falle zu tappen, ist es von großem Vorteil, einen liebevollen Umgang mit sich zu üben und sich in herausfordernden Zeiten nicht noch zusätzlich das Leben schwer zu machen.

Bei schmerzlichen Emotionen hilft es uns nicht, in den Widerstand zu gehen - im Gegenteil. Oft wird dadurch alles nur noch schmerzhafter. Tatsächlich befindet sich hinter

dem Widerstand zumeist ein verletzter Teil von uns, der umsorgt werden will. Die *Selbstmitgeföhlspraxis* kann dabei laut Bähler (2018) mit der Behandlung einer Wunde verglichen werden, bei der man zuerst den Widerstand entfernt, danach desinfiziert (was mit Schmerz verbunden ist) und sich schließlich um die Wunde kümmert und mit einer Pflege von heilsamen Mitgefühl umsorgt.

Der erste Schritt ist somit, den Schmerz, die unangenehmen Gefühle anzunehmen, hinzuschauen und diese kennenzulernen. Dieser erste Teil erfordert eine Portion Mut und auch Anstrengung. Doch erst wenn ich es wage, hinzusehen und die Wunde untersuche, kann ich diese auch bestmöglich behandeln. Im nächsten Schritt überlegt man sich, welches Bedürfnis hinter dem jeweiligen Gefühl steckt. Erst dann kann Kommunikation geschehen. Man kann dabei das Gefühl als einen Boten verstehen, der einem etwas mitteilen möchte. Im Dialog mit diesem Nachrichtenüberbringer können wir versuchen, herauszufinden, was hinter der schmerzenden Emotion steckt, um uns darum zu kümmern. Zu guter Letzt können wir uns selbst das geben, was gerade gebraucht wird: Braucht die Nervosität vielleicht Ruhe; die Sorge Sicherheit; die Wut Verständnis? Durch Handauflegen zum Beispiel in der Herzregion, Verwendung einer Kuscheldecke oder Wärmeflasche sowie durch Bilder, Metaphern oder Affirmationen kann man seine Gedanken und Gefühle beruhigen und sich um sich kümmern. Man fühlt sich verstanden und umsorgt und das negative Gefühl zieht sich meist von selbst wieder zurück (Vgl. Bähler, 2018).

5. Zusammenfassung und Fazit

In dieser Diplomarbeit wurde der Zusammenhang von Burnout und dem Selbstwert im Kontext psychosozialer Beratung umfassend behandelt. Theoretische Grundlagen wurden dabei ergänzt von logotherapeutischen Ansätzen von Viktor Frankl, Elisabeth Lukas, Uwe Böschmeyer und weiteren Autor*innen. Auch Erkenntnisse diverser Studien mit Personen in Sozialberufen sind dabei mit in die Arbeit eingeflossen und konnten einen klaren Konnex zwischen dem erlebten Selbstwert und der Anfälligkeit auf Burnout betonen. Ziel war es, ein Verständnis für diesen Zusammenhang aufzuzeigen und in weiterer Folge praktische Hilfestellungen für das Beratungssetting zu entwickeln.

Der erste Teil der Arbeit beleuchtet die essenziellen Begrifflichkeiten. Es wurden die Begrifflichkeiten rund um das Selbst definiert sowie das Phänomen des Burnout. Bei

Letzterem wurde zudem aufgezeigt, dass dies als eine Art *Gegenwartsschrumpfung* interpretiert werden kann, sozusagen als Einschränkung des Erlebens ohne Sinnerfüllung. Die Bedeutung des Sinns des Augenblicks wird ganz im Zeichen der Logotherapie hervorgehoben, da das Fehlen einer Sinnorientierung in eine existenzielle Frustration führen und somit letztlich mit Burnout assoziiert werden kann.

Die Arbeit vertieft sich u.a. auch in zentrale logotherapeutische Konzepte wie die Einzigartigkeit und Würde des Menschen, das Urvertrauen sowie die geistige Dimension nach Frankls Logotherapie. Der Pionier betont, dass jeder Mensch einzigartig ist und diese Einzigartigkeit kann zur Stärkung des Selbstwerts beitragen. Der Aspekt des Urvertrauens spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle, um den Umgang mit Lebenskrisen zu fördern.

Ein weiterer zentraler Punkt dieser Arbeit stellt die Selbstreflexion dar. Hier wird die Wertearbeit als entscheidender Schritt zur Stärkung des Selbstwerts hervorgehoben. Es gilt, zwischen Werten und Bedürfnissen zu unterscheiden, um die eigenen Antriebe besser zu verstehen und zu erkennen, was im Leben wirklich wichtig ist, wofür sich auch Böschemeyers Primärwerte besonders gut eignen.

Die Diplomarbeit bietet zudem konkrete Hilfestellungen zur Stärkung des Selbst, wie das Fokussieren auf Dankbarkeit und das Setzen von Grenzen. Dankbarkeit wird als Schlüssel zur psychischen Gesundheit angesehen, während klare Grenzen helfen, Überforderung und Stress zu vermeiden. Die Arbeit mit dem inneren Kind wird als besonders essenziell beschrieben, um ein harmonisches Selbst zu entwickeln. Hierbei wird betont, dass Selbstliebe und Selbstmitgefühl entscheidend sind, um mit inneren Konflikten umgehen zu lernen und den Selbstwert gezielt zu stärken.

Insgesamt zeigt die Diplomarbeit, dass Burnout eng mit der Wahrnehmung seines Selbst(-Werts) und der Sinnsuche verbunden ist. Die Integration logotherapeutischer Ansätze in die psychosoziale Beratung stellt eine wertvolle Ressource dar, um Klient*innen bei der Auseinandersetzung mit ihrem Selbst zu unterstützen. Es wird deutlich, dass die Entwicklung eines stabilen Selbstwerts und das Erleben von Sinn im Leben präventive Maßnahmen gegen Burnout sind. Die praktischen Übungen und der Fokus auf Sinn, Werte, Dankbarkeit, Grenzen und Selbstmitgefühl bieten konkrete Handlungsmöglichkeiten, um die psychosoziale Gesundheit zu fördern. Letztlich ist die Förderung des Selbstwerts und des (Ur-)Vertrauens in die eigene Fähigkeit,

Herausforderungen zu meistern, der Schlüssel zur Burnout-Prävention und zur Stärkung der Resilienz.

Die vorliegende Diplomarbeit schafft es somit einerseits begriffliche Klarheit zu schaffen, Zusammenhänge zwischen Burnout und dem Selbstwert sichtbar zu machen und auch eine Art praktische Handreichung anzubieten, um das Selbst gezielt zu stärken und auch chronischer Erschöpfung vorzubeugen. Der Hinweis, dass vor allem Menschen in Sozialberufen besonders gefährdet sind, an Burnout zu erkranken, soll dabei nicht außer Acht gelassen werden und wird durch Studienergebnisse verdeutlicht.

Schließlich konnten die Erkenntnisse in theoretischer und praktischer Hinsicht zeigen, dass sich eine sinnzentrierte psychosoziale Beratung besonders anbietet, um Menschen zu unterstützen, die anfällig für Burnout zu sein scheinen bzw. sich auch bereits in einem Erschöpfungszustand befinden. Wie dies gelingen kann, zeigt v.a. das letzte Kapitel auf und die Arbeit soll mit seinem Leitfaden für Beratungen bestmöglich unterstützen und eine übersichtliche Hilfestellung bieten.

Während dem Verfassen der Diplomarbeit wurde zunehmend ersichtlich, dass es sich beim gewählten Titel und der Fragestellung tatsächlich um besonders essentielle Themen speziell für die psychosoziale Beratung handelt. Die Autorin der Arbeit konnte dabei durch die eigene Reflexion, die intensive Recherche mit dem behandelten Thema, den daraus resultierenden Erkenntnissen und dem erstellten Leitfaden für die Praxis auch für sich selbst einen wesentlichen Nutzen ziehen. Zudem ist sie optimistisch, dass ihre Übersicht sowohl für Berater*innen als auch Klient*innen einen hohen Mehrwert darstellen kann.

6. Literaturverzeichnis

- Amrhein, C.** (2021). *Selbstwertgefühl. Das subjektive Gefühl über den eigenen Wert.* Online unter: <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/artikel/>. (Letzter Zugriff: 20. April 2025).
- Auer, M.** (2025). *Psychotherapie, Kunsttherapie & Lebensberatung – Die Unterschiede.* Online unter: <https://therapie.ma-art.at/psychotherapie-kunsttherapie-lsb/> (Letzter Zugriff: 12. Juni 2025).
- Bähler, C.** (2018). *Selbstmitgefühl entwickeln. (5.Aufl.) Liebevoller werden mit sich selbst.* München: Scorpio.
- Böschmeyer, U.** (2010). *Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser. (5.Aufl.)* München: Piper.
- Böschmeyer, U.** (2018). *Von den hellen Farben der Seele: Wie wir lernen, aus uns selbst heraus zu leben.* Salzburg: ecowin.
- Bundesministerium für Gesundheit.** (2011). *Psychotherapie – Wenn die Seele Hilfe braucht (2., überarb. Aufl.).* Wien: Bundesministerium für Gesundheit. Online unter: https://broschueren-service.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=563_broschuerenservice.sozialministerium.at+7 (Letzter Zugriff: 12. Juni 2025)
- Chopich, E. J., & Paul, M.** (2003). *Aussöhnung mit dem inneren Kind (Sonderausgabe).* Berlin: Ullstein Verlag. (Originalausgabe 1990; deutsche Erstausgabe 1993)
- Chopich, E. J., & Paul, M.** (2013). *Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem Inneren Kind. (10.Aufl.)* Berlin: Ullstein Verlag.
- Dilekçi, Ü., Kaya, A., & Çiçek, İ.** (2025). Occupational stress, burnout, and change fatigue as predictors of quiet quitting among teachers. *Acta Psychologica, 254*, Art.-Nr. 104812. Online unter: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104812>. (Letzter Zugriff: 21.04.2025).
- Epp, G.** (o. J.). Selbstvertrauen. In *Eudaimonic at Work.* Online unter: <https://www.eudaimonic.at/lexikon/selbstvertrauen/> (Letzter Zugriff: 17. April 2025).
- Frankl, V.E.** (1995a). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute (6. Aufl.).* Freiburg im Breisgau: Herder.
- Frankl, V.E.** (1995b). *Die Psychotherapie in der Praxis (3.Aufl.)* München: Piper.
- Frankl, V.E.** (2002). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten.* Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Frankl, V.E.** (2009). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. (2.Aufl.)* München: DTV.
- Friese, J.** (2018) „So steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein.“ *WELT, 10. September 2018.* Online unter: <https://www.welt.de/gesundheit/plus181482930/Selbstbewusstsein-steigern-Tipps-fuer-eine-gesunde-innere-Stimme.html> (Letzter Zugriff: 20. April 2025).
- Graf von Westphalen, G., Schulz, N.** et al. (2022). Burnout-Syndrom. In *DocCheck Flexikon.* Online unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Burnout-Syndrom> (Letzter Zugriff: 20. April 2025).
- Hadinger, B.** (2006). *Sinn und Person. Beiträge zur Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.* In **O. Wiesmeyr** und **A. Batthyány** (Hrsg.) Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Hewitt, J. P.** (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology.* Oxford University Press.
- Hillert, A.** (2024). Burnout: Hintergründe, Konzepte, Perspektiven. *Fortschritte der Neurologie · Psychiatrie, 92(5)*, 194–208. Online unter: <https://doi.org/10.1055/a-2256-4439> (Letzter Zugriff: 20. April 2025).

- Krischer, M.** (2022). *Grenzen setzen – ein Beitrag zur mentalen Gesundheit*, in: MHR Magazin. Online unter: <https://www.georg-roesl.de/mhr-magazin/blog/grenzen-setzen-mentale-gesundheit> (Letzter Zugriff am 19. April 2025).
- Legl-Bruckdorf, M.** (2023): *Abgrenzung der Psychotherapie von Lebensberatung, psychologischer Unterstützung und psychiatrischen Interventionen*. Online unter: <https://www.psychotherapie-neunkirchen.at/2023/05/22/abgrenzung-der-psychotherapie-von-lebensberatung-psychologischer-unterst%C3%BCtzung-und-psychiatrischen-interventionen/> (letzter Zugriff am 12.06.2025).
- Lukas, E.** (2003). *Kleines 1x1 der Seelenkunde. Impulse zur Selbsthilfe*. Gütersloh: Quell.
- Lukas, E.** (2006). *Lehrbuch der Logotherapie*. (3.Aufl.) München: Profil.
- Lukas, E.** (2012) *Burnout adé! Engagiert und couragiert leben ohne Stress*. München: Profil Verlag.
- Lukas, E.** (2023) *Die Kraft des Vertrauens*. (2.Aufl.) Kevelaer: Butzon & Bercker
- Neff, K. D., & Vonk, R.** (2008): Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. In: *Journal of Personality*, 77(1), S. 23–50. Online unter: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x> (Letzter Zugriff: 21.04.2025).
- Riedel, C., Deckart, R., Noyon, A.** (2008). *Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis*. (2.Aufl.). Darmstadt: WBG.
- Savaş, A. C., Bozgeyik, Y. & Eser, İ.** (2014): *A Study on the Relationship between Teacher Self Efficacy and Burnout*. In: *European Journal of Educational Research*, Bd. 3, Nr. 4, S. 159–166. Online unter: <https://doi.org/10.12973/eu-jer.3.4.159>. (Letzter Zugriff am 21.04.2025).
- Tewes, R.** (2024). *Das Selbstbewusstsein verstehen. In selpers – Selbstbewusstes Auftreten als Patient:in (Lektion 1)*. Online unter: <https://selpers.com/lektion/selbstbewusstes-auftreten-als-patientin-das-selbstbewusstsein-verstehen/> (Letzter Zugriff: 20. April 2025).
- Umkehrer, E.** (o. J.). *Burnout aus Sicht der Existenzanalyse*. Online unter: https://www.existenzanalyse-umkehrer.de/?page_id=292 (Letzter Zugriff: 19. April 2025).
- Wirtz, M.A.** (o.J.). Selbstwert. Hogrefe. In Dorsch – Lexikon der Psychologie. Online unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwert> (Letzter Zugriff: 20. April 2025).
- World Health Organization (WHO).** (2019). *Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases*. Online unter: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (Letzter Zugriff: 17. April 2025).
- World Health Organization (WHO).** (1992). *International Classification of Diseases, 10th Revision (ICD-10)*. Online unter: <https://www.who.int/classifications/icd/en/> (Letzter Zugriff: 17. April 2025).
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W. & Ding, W.** (2022): The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model. In: *Frontiers in Psychology*, Jg. 12 (2021), Art.-Nr. 784243. Online unter: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784243> (Letzter Zugriff: 21.04.2025).