

# Rezensionen von Buchtips.net

## Jürgen Freisl, Ernst Weeber: Burn-In

### Buchinfos

Verlag: [Schäffer-Poesche](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-7910-5928-0 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 39,99 Euro (Stand: 27. April 2024)

Konstruktiv mit sich selbst dem Leben begegnen

"Burn-Out" ist ein Zustand, der in den letzten Jahren mehr und mehr krankhaft um sich gegriffen hat und längst keine "Modeerscheinung", wie manche immer noch abfällig behaupten mögen. Geschuldet einer verdichteten (nicht nur) "Arbeitswelt", einem immer höher werdendem "Takt" des eigenen Lebens, einer immensen Informationsdichte und einer zunehmenden Überforderung all dem gegenüber. Das berühmte "Hamsterrad" hat so gut wie alle Lebensbereiche erreicht und dreht immer schneller.

Dem aber steht jeder einzelne am Ende nicht nur "hilflos" gegenüber, sondern, wie Weeber und Freisl in ihrer übersichtlichen Handreichung vor Augen stellen, kann man solchen Überforderungen durchaus begegnen. Allerdings nicht mit den erlernten Automatismen, sondern mit der Mühe einer Reflexion und der langsamen Erlernung einer anderen Haltung. Die aber, eingängig und verständlich im Werk vorgelegt, nicht gegen eigene Interessen handelt, sondern gerade deswegen so überzeugend dargestellt werden kann, weil es den inneren Bedürfnissen der Menschen auch in der Gegenwart entspricht.

So bietet das Werk in übersichtlicher Form und verständlich im Stil Einsicht und praktische Möglichkeiten zugleich, sich selbst den oft verwirrenden und überfordernden Ansprüchen von außen innerlich etwas entgegenzusetzen. In der Art, die nicht in Verweigerung sich ausdrückt, sondern in einer persönlichen Gestaltung des eigenen Lebens inmitten all der Vielfalt an Informationen und Aufgaben.

Dass dabei die persönliche "Resilient" die wichtige Basis für ein reflektiertes und selbstbestimmtes Leben darstellt, mag eine Binsenweisheit sein. Das Werk gibt allerdings durchaus Aufschluss darüber, wie diese Resilienz, einfach im Verstehen und bei Weitem nicht einfach umzusetzen, ihren Platz im eigenen Leben finden kann. Hinter dem ein Zusammenspiel verschiedener, schlichte rund überzeugender, Elemente steht. Wobei verschiedene "Programme" quasi ersetzt werden im eigenen Kopf.

Statt misstrauisch ständig im "Fluchtrefflex" sich wiederzufinden, zeigen die Autoren gleich zu Beginn Möglichkeiten und ein Training zum "Mut für Neues" auf, versäumen dabei aber nicht, immer wieder hilfreiche Instrumente zur Beibehaltung der "eigenen Mitte" vor Augen zu führen. In klarer Eigenverantwortung ("Ich übernehme das Steuer") und einer detaillierten Wegbeschreibung, eigene Entscheidungen auch tatkräftig zu fällen. Dass dabei dann immer wieder die "ruhige, introvertierte" Seite der Person gehört, Atem und Achtsamkeit immer wieder eingeübt mehr zur Verfassung einer möglichst großen inneren Gelassenheit und damit Resilienz führen, unterscheidet das Werk doch signifikant von den weit verbreiteten "Power-Ratgebern", die eben meist nicht nachhaltig "pushen".

Das zu all dem auch Bewegung, Körper und Ernährung gehören, dass man in sich auch die Reserven für "Energie und Feuer" behutsam aufbaut und pflegt, versteht sich dabei fast von selbst, wie auch das "Loslassen und Ablassen" können sich als eine der wichtigsten Fähigkeiten zur Resilienz und zu einem "guten Leben" erweisen wird. Nicht zwanghaft "mit dem Kopf durch die Wand" oder alles und jeden zufriedenstellen wollen unter Missachtung der eigenen Grenzen, das bleibt als eine der wichtigen Botschaften dieses Werkes im Raum.

Ets geht am Ende um das "umfassende und freudige" Tun, deutlich weniger um "Erfolg oder Misserfolg", sondern mehr um die persönliche Bewertung, wofür man seine Kräfte einsetzen möchte und wo die eigenen Kräfte eben begrenzt sind und damit auch ein Loslassen notwendig wird. In einem ständigen "Üben und Wachsen" der Person, dem die passenden Ergebnisse dann folgen können und mit dem Rückschläge, Misserfolge, aber auch Stress und Überforderung mit anderer Perspektive betrachtet werden können.

Ein sehr praxisorientiertes "Training" mit einem entlastenden Ansatz. Das zunächst den ein oder anderen Schritt zurück allerdings erfordert, um einen reflektierten Überblick über den eigenen, inneren Druck und die eigenen Möglichkeiten in all dem zunächst zu erfassen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[20. Oktober 2023]