

Die 3 Fallen.

IN DIE FAST ALLE
FALLEN BEI

BURNOUT

/

DEPRESSION

die Betroffene jahrzehntelang
leiden lassen

DAVID KIRSCHHEY

Die 3 Fallen

In die fast alle fallen bei

Burnout/ Depression

die Betroffene jahrzehntelang leiden lassen

von David Kirschey

2022

Du kannst nichts dafür

Du bist nicht alleine

Es ist nicht Deine Schuld

Du bist nicht “krank”

Es gibt einen Weg raus für Dich, der funktioniert

Erst nach der Depression ist Dein Leben überhaupt erst “Leben”

Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder Mensch ein Grundrecht hat auf ein leichtes Leben in Freude und Fülle. Jeder einzelne trägt wie ein Zahnrad zum Ganzen bei und gestaltet so die Zukunft unseres Landes mit.

Aus diesem Grund habe ich ein Coaching-Business gegründet, von Mensch zu Mensch. Komplett digitalisiert. Das bedeutet, dass wir weder rausfahren, und beim Kunden die Plätzchen wegessen, noch dass jemand nach Köln kommen und im Wartezimmer warten muss. Stattdessen arbeiten wir wie am Fließband, sodass meine Klienten Erfolge wie am Fließband haben, und ihr Leben in kürzester Zeit wieder “Leben” nennen können.

Ich bin David Kirschey, und mit meinem Team von professionellen Experten und Coaches befreien wir reihenweise Menschen von Depressionen, Burnout, Ängsten und Stress in Alltags-, Geschäfts- und Beziehungssituationen und ermöglichen ihnen ein Traumleben der Fülle, Zufriedenheit und Liebe, dass sie sich zuvor nicht einmal in den schönsten Träumen vorstellen konnten.

© David Kirschey

www.davidkirschey.de

Glück ist kein Ziel.

Glück is eine Art zu leben.

Danksagung

Danke: An meine Eltern, die mich geboren haben, und mir das Leben geschenkt haben, ohne die ich niemals hier auf dieser Welt so viel lieben, lachen, feiern und gutes Tun könnte. Ich danke Euch für alle Einstellungen, Gefühle, ja Eure gesamte Sicht die Welt zu sehen, die ich von Euch übernehmen musste, auch wenn sie nicht immer optimal für das Leben waren. Ich danke Euch für alle Erfahrungen, Streits, Lachen, Kuscheln, Spielen und Ärgern zu Hause, am Campingplatz, in Kroatien und anderswo.

Danke: An meinen jüngeren Bruder, der mich (fast) immer respektierte und zu mir aufsaß, und trotz all der Fehler, die ich damals begangen habe, hinter mir stand und mich unterstützte in allerhöchster Not. Danke auch, dass Du mir nach vielen Jahren wieder Deine Welt zeigst, von der ich auch so viel lernen kann. Vor allem aber Danke, dafür dass Du (ohne dass Du etwas dafür tun brauchtest) für mich ein Fenster in unsere Kindheit und unsere Erziehung bist. Ich bin so froh, dass Du mein Bruder geworden bist, und das wir diese Reise hier zusammen machen, und sich unsere Wege immer wieder sehr angenehm kreuzen.

Danke: An meine engsten Freunde, die mich so lieben, wie ich bin, und die ich so liebe, wie sie sind. Meine Freunde, die mich sehen, mir spiegeln, dass ich auf dem allerbesten Weg bin, wie am Fließband innerhalb von ein paar Monaten Menschen mit Burnout und Depression zu befreien. Die mir ihre Erfahrungen teilen, mir ihre besten Tipps mit mir teilen, die sie im Geschäft, in Beziehungen und in der Freizeit machen. Die sich mir auch mit ihren

Schwächen zeigen, so wie ich mich mit meinen Schwächen zeigen kann.

Danke: An meine Partnerinnen und meine Ex-Partnerinnen, die genauso wie ich Liebe erfahren haben, so gut wie wir eben konnten. Die mich unterstützen, lieben, fordern und fördern. Die hinter mir standen und noch immer stehen auf meinen ganz eigenen Weg hier auf dieser Erde. Die mir zeigten und mit zunehmendem Alter immer stärker zeigen, wie sehr sie mich, mein Wesen und meine Art lieben, und mir damit Freuden schenken, die sich ein erwachsener Mann in seinen wildesten Träumen nur wünschen kann.

Danke: An mein Team von Unterstützern für meine gute Sache, die mir und meinen Interessenten und Klienten ihre Freizeit und Lebenszeit anvertrauen, meine Nachricht weiter in die Welt geben, Menschen von psychologischen Leiden zu befreien, auf dass in der Welt wirklich jeder glücklich sein kann. Die mir Vertrauen, die meine Mission kennen, und sie wie ich feiern, und sogar mitmachen, aus purer Freude und Begeisterung. Die durch mein Coaching am eigenen Leib erfahren haben, wie man 99,9% aller negativen Gefühlszustände aus seinem Leben eliminiert, und genau wie ich wie ein Sonnenschein durch's Leben gehen. Und mir dabei helfen, hunderten oder tausenden Menschen die Chance zu geben, auch Teil dieser neuen Sorte Mensch zu werden. Menschen, die statt vom egoistischen Denkkaparat von der Kraft der Liebe und des Herzens geleitet werden.

Danke: An meine Klient/innen, die mir vertraut haben, als ich ihnen gesagt hatte, ich hole sie für immer aus ihrem

Leiden heraus für diesen kleinen Preis, und die mir heute ohne Burnout und Depression berichten, was Großartiges aus ihrem Leben geworden ist in den Bereichen Liebe, Lust, Lebensfreude, Erfolg, Geld, Beziehung, Partnerschaft und Sex. Die mir ihr Leben lang dankbar sind, und mir bestätigen, dass ihre Erfahrung mit mir jeden Cent wert war. An meine Klientinnen, die mich gerne an ihre besten Freundinnen oder wichtigsten Familienmitglieder empfehlen. Die ihre Zeit mit mir niemals vergessen werden.

Danke: An meine Interessent/innen (also an Dich!): Ich danke Dir für Deine Neugier, und freue mich darüber, dass Du Dein Leben verändern möchtest. Ich danke Dir, dass Du mir eine Chance gibst, dir meinen revolutionären Ansatz zu zeigen, wie ich reihenweise Menschen aus psychologischen Problemen zu befreie. Ja, das wäre zu schön wahr zu sein, richtig? In 3 Monaten frei von Burnout und Depression? Sogar mit 100% Erfolgsgarantie? Zusammen Hand in Hand mit vielen anderen, die sich so wie Du aufgemacht haben, ein neues Leben zu leben, dass es sich zu leben lohnt?

Danke: An alle meine Mitmenschen, die wie ich damals noch durch Denkfehler, die zu Burnout, Depression, oder die irgendwelche anderen psychologischen Beschwerde führen, leiden müssen - keine Sorge, ich finde Euch. Ich danke meinen Mitmenschen, die versuchen es zu schaffen, die sich so wie ich anstrengen, aufregen, meckern, trauern, weinen und sich fürchten müssen - das Leiden ist bald vorbei. Ich verspreche Euch, dass ich meine ganze Liebe in dieses Projekt stecke, um Freude, Liebe und Erfüllung (für jedermann kostengünstig) bereitstellen zu können.

Inhalt

| | |
|---|----|
| DANKSAGUNG | 6 |
| INHALT | 9 |
| DIE WAHRHEIT ÜBER BURNOUT UND DEPRESSION..... | 10 |
| Die Grundlage entsteht in der Kindheit..... | 10 |
| Weder Burnout noch Depression sind für mich “Erkrankungen” .. | 13 |
| Was sind Depression bzw. Burnout dann? | 13 |
| So bekam ich “meine” Depression:..... | 16 |
| “Normales” Leben (mit unerkannter Depression) | 18 |
| Unser “Gesundheitssystem” hat keine Chance | 20 |
| DIE 3 FEHLER..... | 21 |
| Fehler 1: Abfinden, anstrengen, hoffen, Drogen, neue Liebe | 21 |
| Mein Wendepunkt | 23 |
| Fehler 2: Den falschen Ratgeber / Helfer..... | 23 |
| Mein Durchbruch | 26 |
| Wie ich auf die Idee kam, Coach zu werden..... | 28 |
| Fehler 3: Die falsche Behandlung..... | 30 |
| DIE HEILUNG ALLER PSYCHOLOGISCHEN “ERKRANKUNGEN” AUF EINEN SCHLAG..... | 37 |
| BLITZ- ZUSAMMENFASSUNG | 40 |
| UND SO GEHT DEINE REISE WEITER..... | 41 |

Die Wahrheit über Burnout und Depression

Die Grundlage entsteht in der Kindheit

Sofern keine wirkliche Erkrankung des Gehirns, des Rückenmarks oder der Nerven vorliegt, sind Depressionen, Burnout und andere Effekte psychologisch. Als Kind kommst Du normalerweise gesund und munter auf die Welt. Zwar wird kein Kind mit Depressionen oder Burnout geboren, doch es lebt auf in einem psychologisch ungesunden Umfeld (dazu gleich mehr), und das fängt bei den Eltern an, die es oft selbst nicht leicht haben.

In dieses System namens “Familie” hineingeboren, warst Du als Kind wie in einem Gefängnis: Zwar sind alle Kinder von Natur aus voller Lebensenergie, Neugier, Spieltrieb

und Abenteuerlustig wie kein Erwachsener -- aber gleichzeitig sind sie körperlich klein, schwach, unerfahren. Jedes Kind ist also existentiell abhängig von seinen Eltern. Kein Kind kann mit 5 Jahren sagen "Entschuldigung meine liebe Eltern, ich sehe das anders. Das ist mir zu bunt hier. Ich nehme mir eine eigene Wohnung".

Und auch Du warst abhängig, und musstest Dich der Psychologie von ihnen beugen. In den ersten Lebensjahren, wo Du die Welt, Deine Mitmenschen und das Leben erforschst, wirst Du ständig ermahnt, belehrt sowie beschämt. Zwangsläufig bist Du all den Meinungen, Gefühlen und Einstellungen hoffnungslos ausgeliefert. Das passiert in jedem, ja sogar im besten Elternhaus.

Das soll jetzt hier keine Anklage an die Eltern werden. Die allermeisten Eltern lieben ihre Kinder, wünschen ihnen das allerbeste, meinen es gut. Doch woher wissen sie denn, was gut ist und was schlecht? Haben sie das nicht auch von Ihren Eltern gelernt, die teilweise in den Kriegs- oder Nachkriegszeiten erzogen wurden? Viele Eltern sind auch nicht durch und durch glücklich gewesen, erinnerst Du Dich? Probleme, schlechte Stimmungen, ja sogar Streits und Auseinandersetzungen kommen in der besten Familie vor.

Und diese Eltern wollten (meistens) wirklich, dass Du es mal besser hast als sie. Aber wie können sie Dir beibringen, wie das Leben funktioniert, wenn sie ja selber unzufrieden, launisch, ärgerlich, verklemmt, überarbeitet oder frustriert waren? Wie wir heute an Dir sehen, ist es ihnen leider nicht gelungen.

Wie musstest Du, als das kleine zerbrechliche Kind, auf Deine Eltern reagieren, wenn sie meinen, dass Du nicht gut bist, dass Du Dich ändern sollst, dass andere besser sind? Du beginnst zu lernen, dass mit Dir etwas nicht in Ordnung ist. Genau das übernimmst Du in Deine Psychologie, in Dein Denken und Fühlen. Du lernst Dich anzupassen, und irgendwie durchzukommen, oder bist zu einem Problemkind geworden, weil Du wusstest, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, hast sie abgelehnt, und wolltest ganz anders sein.

Und manche Familien sind wirklich dysfunktional. Gebrochene Eltern, teilweise mit Suchtverhalten (egal ob nach Fernsehen, Rauchen oder Alkohol), passiv aggressiv oder oft gewalttätig wirken sie auf ihre Kinder ein.

Die Folge? Du erlernst bereits als kleines Kind, unangenehme Gefühle zu fühlen. Du erlernst Strategien, um die Jahre im Gefängnis der Familie irgendwie durchzukommen - was bleibt Dir übrig.

Bald kommst Du in Kindergarten oder Schule, wo die Probleme sich vergrößern: So viele Kinder schämen sich für sich und ihre Eltern (auch wenn sie das niemals jemandem sagen dürfen, das gehört sich ja nicht). Dadurch werden sie im sozialen Umfeld häufig benachteiligt oder manchmal ausgeschlossen und gemobbt. Bereits hier machen sich die Schwächen, die Du als Kind gelernt hast, auf schmerzhaft Weise bemerkbar.

Weder Burnout noch Depression sind für mich “Erkrankungen”

In unserem Gesundheitssystem spricht man bei Depressionen oder Burnout von einer “Erkrankung”, so als wenn der Körper nicht mehr gesund wäre, wie bei Befall durch Krebs, einem Erreger (z.B. Grippe), einer Entzündung, einem Bandscheibenvorfall, oder eine über- oder Unterfunktion der Schilddrüse.

Die Wahrheit dagegen ist, dass Krankheiten durch Depressionen oder Burnout erst entstehen. Typische körperliche Folgeerkrankungen sind z.B. Magengeschwüre, Bluthochdruck, Herz- Kreislauferkrankungen, chronische Kopfschmerzen.

Was sind Depression bzw. Burnout dann?

Beide äußern sich vor allem durch zahlreiche “unangenehme” Gefühle. Bei dem einen eher Unzufriedenheit, Stress, Wut oder gar Hass, beim anderen Einsamkeit, Liebeskummer, oder Eifersucht. Kennst Du irgendwas davon? Aber bestimmt kennst Du das Gefühl “nicht genug zu sein”, Dich für Dich zu schämen. Und das Gefühl, Dich anstrengen zu müssen, weil ansonsten xyz passieren könnte oder Du scheitern könntest. Das erzeugt natürlich Angst. Angst ist immer mit ihm Spiel, egal ob den Partner zu verlieren, im Job nicht gut genug zu sein, oder es gleich im Leben “zu nichts zu bringen” bzw. zu scheitern.

Je schlimmer es ist, desto mehr bist Du “konditioniert” worden (so sagt man im Psychologen- Deutsch), also

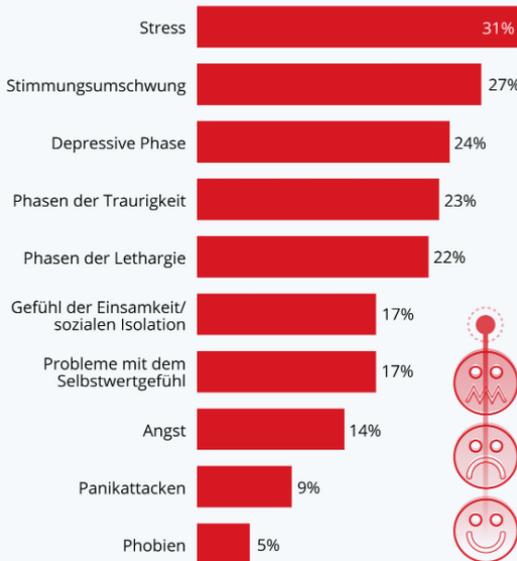
dressiert oder freundlich ausgedrückt “gut erzogen”. Das erkennt jedoch kein Betroffener selbst, der ja gar nicht weiß, dass er so handelt, weil es das in der Kindheit gelernt hat. Deshalb strengt er/sie sich weiter an, und versucht seine/ihre “Schwäche” lange Zeit zu verheimlichen. Schließlich will man ja gut sein, es schaffen, und in den Augen anderer gut und erfolgreich da stehen.

Dieses Verlangen nach Lob, Anerkennung, Bestätigung und Liebe von anderen ist auch typisch für Menschen mit Depression. Sie würden fast alles dafür tun, wenigstens ab und zu vom Partner, Arbeitskollegen oder Chef gelobt zu werden, und sie tun es auch. Genauso vermeiden sie fast um jeden Preis, von anderen nicht kritisiert oder abgewertet zu werden. Sie verstellen und verbiegen sich also, ganz so, wie sie es in der Kindheit versucht haben.

Dieses Verhalten, also sich anstrengen, Anerkennung im Außen durch Anpassung zu erhalten, mag in der Ursprungsfamilie funktioniert haben - im echten Leben wird es jedoch also schwach oder künstlich empfunden. Und so gibt es die ersehnte Anerkennung nur selten, und nach wenigen Jahren in Partnerschaft oder Ehe auch kaum noch.

So verbreitet sind psychische Probleme

Befragte, die in den letzten 12 Monaten folgendes erlebt haben



Basis: 2.089 Befragte (18-64 Jahre) in Deutschland;
Mehrfachantworten möglich; 20.08.-03.09.2019
Quelle: Global Consumer Survey



statista



<https://de.statista.com/infografik/19548/auftreten-von-psychischen-problemen-in-deutschland/>

Diese Gefühlsachterbahn erzeugt früher oder später Motivationslosigkeit bis Apathie, Verlust des Lebens- Sinns und Ohnmacht. Schlechte Angewohnheiten und Suchtverhalten sind genauso die Folge, wie ein mangelndes Selbstwertgefühl, wodurch sich Beziehungsprobleme auf allen Ebenen zeigen, vor allem in der Partnerschaft. Du als Betroffene(r) versuchst natürlich durch Anstrengung und Leistung irgendwie Anerkennung zu erhalten, deine Beziehung zu retten und Dein Leben irgendwie gut zu

meistern. Doch durch die alten Programme, die Du durch die Erziehung erhalten hast, funktioniert das nicht wirklich. Im Gegenteil. Es entstehen Probleme, viel mehr als die Betroffenen lösen können. Und daraus echte Krisen, bis hin zu Lebenskrisen und Totalaufgabe. Die persönliche Leistungsfähigkeit ist dahin, wie ein Druckverlust, also Burnout bzw. Depression.

Da aber niemand auf die Idee kommt, dass die gesamte psychologische Programmierung bereits seit der Kindheit in einer Schiefelage ist, werden Freundschaften, Beziehungen und ganze Existenzen zerstört. Als Betroffener bewahrheitet sich nur, dass “irgendwas mit Dir nicht stimmt”, dass “Du Dich anstrengen musst” (auch wenn Du nach Jahrzehnten schon nicht mehr kannst), und das Leben irgendwie nicht klappt.

So bekam ich “meine” Depression:

Mein Großvater, war ein Wehrmachtssoldat, der wie alle damals eine nationalsozialistische Programmierung erhielt, und vor Stalingrad mit seinem Panzer in russische Gefangenschaft geriet. Darüber hat er jedoch nie mit mir gesprochen. Mein Vater war zwar gelernter Friseur, verdiente jedoch unseren Lebensunterhalt als ganz normaler Arbeiter im Labor bei AGFA / BAYER Leverkusen.

Meine Mutter Schokoladenfabrikantin aus dem ehemaligen christlichen Jugoslawien. Sie wuchs ohne Vater auf, und hatte darunter sehr gelitten, und wurde von den Kindern in ihrem Dorf gemobbt.

Ich wuchs also in einem ganz normalen durchschnittlichen Elternhaus auf. Da mein Vater meist abwesend war (arbeiten, danach in die Kneipe oder vor dem Fernseher), wuchs ich bei Mutter auf, die es oft nicht leicht hatte.

Ich war ein aufgewecktes lebendiges Kind, offen, alle Menschen, Tiere und das Leben liebend. Schon als Kind erschien sie mir mit ihrer Art und ihrem jugoslawischen Akzent "komisch" "nervig" "anders". Es gab hin und wieder eine "Backpfeife" als "erzieherische Maßnahme", dazu regelmäßig die Ansage, dass ich mich ändern muss, nicht gut genug bin, oder mich schämen soll.

Mein Vater war cool - zumindest wenn er da war. Also bat ich ihn einige Male um Hilfe, das "mit Mama etwas nicht stimmt, und sie ist so komisch und gemein". Doch leider hielt er, ohne mich wirklich zu verstehen, immer zur Mutter. Seine Antwort war so etwas wie "wenn Mama dich bestraft, dann hast Du das auch verdient, selber Schuld, sonst würde sie das ja nicht machen".

Überhaupt war meine "Erziehung" eher eine "Dressur" zu Anpassung, Gehorsam und Leistung. Da meiner Mutter mich nicht mehr bestrafen konnte, weil "es ihr zu weh tat", führte sie als ich etwa 6 Jahren alt war, ein "Verhaltenskonto" ein: Wenn ich mich schlecht betrage, werden z.B. "3 Schläge mit dem Gürtel" notiert. Dagegen konnte ich bei Wohlverhalten solche Einträge ausgleichen. Als lebendiges, abenteuer- und lebenslustiges Kind war das "Konto", trotz einiger Versuche durch "brav sein", "Mama eine Freude machen" usw. jedoch schnell gefüllt auf die "Auszahlungsschwelle" von 30 Schlägen. Mein geliebter Vater wurde von Mutter instruiert und vollzog die

Bestrafung: 30 Mal mit dem Gürtel auf meinen nackten Po. Meine Mutter weint laut los, und ich bezog ihr Leiden auch noch auf mich, dass ich "Schuld" bin.

Das war der Tag, an dem ich "gebrochen" war. Brav, angepasst, gehorsam. Was sollen die Nachbarn denken? Du musst auf den Lehrer hören.

"Normales" Leben (mit unerkannter Depression)

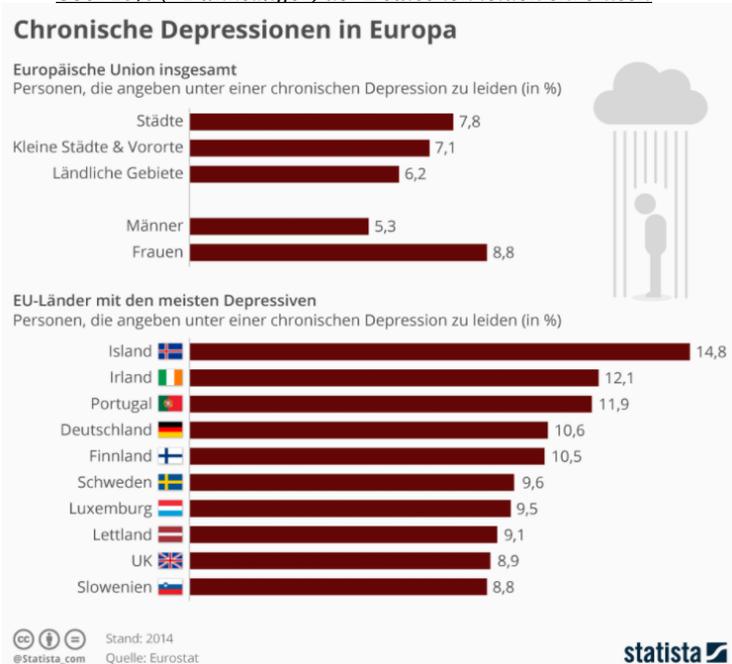
Ich war seit knapp 20 Jahren selbstständig in meiner eigenen Firma (ein IT- Softwarehaus). Mit 18 habe ich buchstäblich mein Hobby zum Beruf gemacht, und wurde ein richtig guter Programmierer, Geschäftsführer, mit in der Spitze sogar 10 Angestellten. Aufgrund meiner "Programmierung" durch meine Eltern wurde ich zum Workaholic, und verdiente dennoch kaum mehr als ich ausgab. Nach außen gönnte ich mir schicke Kleidung und ein großes Auto, und erschien als der "erfolgreiche Geschäftsführer und Betriebsinhaber" - innerlich jedoch war ich schlecht, bettelnd, hoffend.

Mit 30 heiratete ich meine damalige Frau Beate. Wie sich später herausstellen sollte, hatte sie viele Ähnlichkeiten mit meiner Mutter. Durch meine Erziehung in "Anpassung aus Liebe" hatte ich zugelassen, dass sie zuerst alle meine Freunde schlecht machte, bis ich alleine mit ihr war. Doch als wir unseren Sohn "Frederic" bekamen, war ich der Schuldige. 5 Jahre später, als ihr Anwalt mir schrieb "Ich solle meine Selbstständigkeit aufgeben und als Freiberufler Geld zu verdienen, ansonsten müsse er seiner Klientin zur

Scheidung raten”, sagte ich “Ja genau, wir lassen uns scheiden”.

Mein “Höhepunkt” meiner Depression vor etwa 10 Jahren war, als mich nach meiner gescheiterten Ehe meine neue Geliebte und Verlobte Bernadette verließ, und ihre Sachen zum Auszug zurück zu ihrem Heimatort packte. Mit der einzigen Frau damals, die mich bisher liebte, so wie ich war, hatten wir Streits über Arbeit, Drogen und (nicht vorhandenes) Geld. Meine Firma war wieder einmal in finanzieller Notlage, und das, obwohl ich zahlreiche (teure) Kredite erhielt. Und dann will mein Sohn mich nicht mehr sehen, das hatte meine mittlerweile Ex- Frau ihm eingeredet, genau so, wie sie zuvor alle meine Freunde schlecht geredet hatte.

Über 10% (+ Dunkelziffer) der Deutschen leiden chronisch



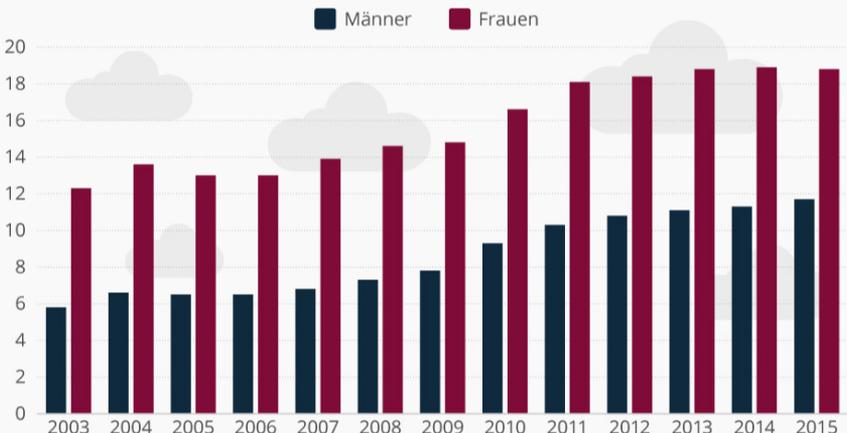
An Burnout oder Depression “erkranken” (in Anführungszeichen, wie bereits angeschnitten, später mehr) im deutschsprachigen Raum Millionen Menschen. Dabei ist Deutschland mit seinem 4. Platz in Europa sogar besonders hart betroffen. Für die meisten ist die “Erkrankung” chronisch, das bedeutet, jahrelanges bis jahrzehntelanges Leiden für die Betroffenen.

Die Dunkelziffer ist jedoch tausend mal größer. Viele Menschen versuchen es noch zu schaffen. Sie haben die Diagnose nicht oder bekommen sie erst z.B. mit 40 (so wie ich), wenn gar nichts mehr zu gehen scheint.

Unser “Gesundheitssystem” hat keine Chance

Depression: Auf dem Weg zur Volkskrankheit?

Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund depressiver Episoden (F32) je 1.000 Versicherte*



* Rentner ausgenommen
Basis: 79,3 Prozent der ca. 1,1 Mio. BKK-Versicherten
Quelle: BKK Dachverband

statista

Die Zahlen “Erkrankter” steigen immer weiter. Das sieht man zum Beispiel wie in der Grafik ersichtlich an den Krankschreibungen. Betroffene halten die Arbeitsbelastung und die jahrelange Anstrengung nicht mehr aus. Männer, die noch vor 20 Jahren nur zur Hälfte betroffen waren, holen stark auf.

Doch das sind nur diejenigen, die zu Hause geblieben sind, weil sie einfach nichts mehr zu lachen haben. Die Dunkelziffer derjenigen, die “nur zum Geld verdienen” arbeiten, und sich morgens müde aus dem Haus quälen, weil sie ja eine Existenz oder Familie zu versorgen haben, ist natürlich viel größer. Schau Dir mal das Bilde der Menschen morgens um halb 8 in der UBahn an: Müde Gesichter, meist mit Kopfhörer oder Smartphone - Lebensfreude und Lebenslust sieht anders aus.

Die 3 Fehler

Fehler 1: Abfinden, anstrengen, hoffen,
Drogen, neue Liebe

Schon in meiner Ehe war ich unzufrieden. Liebe und Anerkennung gab es kaum noch, und als unser Sohn Frederic geboren war, gab es nur noch Kritik. Aber es muss ja irgendwie weiter gehen. Das Geld für die Familie musste her, und das war meine Aufgabe, das habe ich ja auch so gelernt. Ich hatte zwar mein Hobby zum Beruf gemacht, aber aus Freude und Begeisterung sind lange Alltag, Anstrengung und Kunden, die nicht gerne ihre

Rechnungen bezahlen wollten und/oder konnten. Aber es musste ja weiter gehen.

Dies ging so weit, dass ich häufig im Büro übernachtete, nachts war ich dort alleine und konnte mich weit genug vom kontrollierenden Verhalten meiner Partnerin entziehen. Ich entdeckte einen Jugendspaß wieder: Das Rauchen von Gras. Das durfte natürlich niemand wissen, so was macht man ja nicht. Aber zumindest konnte ich mir damit einige schöne Abende machen - wenigstens etwas Ablenkung vom Druck, Stress und mangelnder Freude am Tag. So ähnlich war es mit dem Spielen von Computerspielen bis tief in die Nacht: Auch hier gab es keine Probleme, denn es waren schnelle Spiele, die mich komplett vom normalen Leben abgelenkt haben.

Ohne zu wissen, das überhaupt irgendetwas nicht in Ordnung war (außer die Probleme, Streitigkeiten, finanzielle Probleme, Eheprobleme, kaum noch Freunde, kein Kontakt mehr mit meiner Familie) habe ich mich mit meinem Hamsterrad abgefunden. Irgendwann so dachte ich, sind die Probleme gelöst, und dann wird hoffentlich alles gut.

Bis dahin blieb mir nur übrig: Weitermachen! Anstrengen! Hoffen! Angst haben! Probleme lösen! Es alleine schaffen zu wollen. Aber es wurden immer immer mehr...

Mein Wendepunkt

Allein, keine Partnerin mehr, keine Freunde mehr, kaum Geld, aber viele Schulden, Hoffnungslosigkeit, und all die unangenehmen Gefühle. Plötzlich schoss mir ein Gedanke wie ein Blitz durch den Kopf: “Ich glaube, ich mach hier irgendwas falsch!“. Mein Kopf, der normalerweise immer voller Gedanken war, war plötzlich komplett leer. Und in diese Leere schoss nach 10 Sekunden dann noch so ein Blitz: “Und es liegt an Dir!“. Wieder Stille. Und ein leuchten in meinen Augen.

Zuvor war ich eher der, der mit dem Finger auf andere zeigte. Dass ich mich damit in eine Opferrolle gestoßen hatte, wusste ich damals natürlich noch nicht. Aus heutiger Sicht war das der Tag, an dem ich die Verantwortung für mein Leben übernommen habe.

Aber ich sollte zuerst noch weitere Fehler machen, bevor ich ein glückliches und leichtes Leben beginnen konnte.

Fehler 2: Den falschen Ratgeber / Helfer

Da ich nun wusste, dass “mit mir” etwas nicht stimmte (ohne zu wissen was), wendete ich mich dorthin, wo ich mich niemals hinwenden wollte. Mein Vater hatte gesagt, Psychologen sind alles Quacksalber, denen könne man nicht vertrauen. Aber was blieb mir übrig?

Und vor allem hatte ich Hoffnung! Ich lasse mir von Profis helfen. Und tatsächlich: Ich wohnte damals in Troisdorf, zwischen Köln und Bonn. Ich öffnete die Gelben Seiten, und los ging's. Doch statt einen Termin zu bekommen, hörte ich "Oh, tut mir Leid, wir sind total voll. Bitte rufen Sie in einem halben Jahr wieder an!". Aber ich hatte JETZT ein Problem. Also nächster Telefonbucheintrag: "Oh, wir sind leider voll, aber ich kann Sie auf die Warteliste aufnehmen. Möchten Sie?". Das war schon besser und ich fragte, wie lange es dann voraussichtlich dauern würde. "Das kann man nicht genau sagen, aber so 6-8 Monate auf jeden Fall". Und so ging das dann weiter. Fehlanzeige.

Ich wollte aber nicht aufgeben. Bald fand ich kostenlose Beratungsangebote, z.B. von der Wohlfahrt, von Kirchen, vom roten Kreuz. Und siehe da: Ich bekam zeitnah Termine. Die nächsten Wochen war ich unterwegs, um diese Termine wahrzunehmen. Freundliche Menschen habe ich kennengelernt, und auch den ein oder anderen guten Tipp bekommen. Das ging dann über Wochen, doch besser ging es mir nicht wirklich.

Dann gab es noch einige Selbsthilfegruppen. Ich stellte mir dann einen Club vor von Menschen, die alle das gleiche Leiden haben, deshalb sind sie ja da. Vielleicht könnte ich dort auch den einen oder anderen Tipp abstauben, aber andererseits ist es doch ein Club von Leuten, die es eben nicht geschafft haben. Ich stellte mir quasi einen Club der Betroffenen vor, die sich mit ihrer Erkrankung identifizieren. Nein. Da wollte ich mich nicht die nächsten Jahre dazu gesellen. Also auch nichts für mich.

Ich blieb also dran, um doch zu einem "richtigen" Psychologen zu kommen. Manche gingen nicht dran, also versuchte ich es bei denen erneut. Doch einen Termin bekam ich nirgendwo. Durch einen Trick hat es dann doch geklappt, eine psychologische Behandlung zu bekommen. Dieses mal bekam ich eine Psychologin direkt ans Telefon. Und als sie mir sagte, sie sei ausgebucht, fragte ich sie: "Ah, alles klar. Aber sagen sie mal - kommt es hier und da mal vor, das ein Klient seinen Termin mal absagen muss, z.B. wegen Krankheit?". Sie "Nein, obwohl... Ab und zu mal selten". Ich: "Okay, dann lassen sie es uns doch so machen: Sie schreiben meine Nummer auf, und wann immer irgendjemand anruft, und kurzfristig absagen muss... Rufen Sie mich an, und ich fülle ihre Lücke. Ich wohne hier, habe ein Auto, bin selbstständig, meistens flexibel, und wenn's geht, kann ich in 15 Minuten bei Ihnen sein". Deal!

Es dauerte zwei Wochen bis sie anrief - und ich war 6x bei ihr. Ich weiß noch genau, was ich zu ihr sagte: "Ich bin selbstständig und finanziell angeschlagen. Ich könnte Rechnungen an meine Kunden schreiben, bekomme das aber nicht hin. Ich habe schon deshalb keine Lust und auch keine Kraft mehr, weil meine Kunden gerne meckern und häufig große Abzüge machen".

Sie gab sich viel Mühe mit mir, gab mir Tipps und machte immer wieder mal Hypnosen mit mir. Sie konnte dadurch mein Gesamtleiden leicht reduzieren und mir einige Lichtblicke schenken, für die ich ihr heute noch sehr dankbar bin. Doch bei meinen Ängsten konnte sie mir leider nicht helfen. Ich schrieb weiter viel zu wenige Rechnungen (nur an die Kunden, die immer sehr zufrieden

waren, das waren aber nicht sehr viele). Einige Monate später wird für meine Firma Insolvenz angemeldet.

Meine Schlussfolgerung damals: Unser Gesundheitssystem bietet keine Lösung für mein Problem, und ist zudem radikal überlaufen. Ich werde mir selbst helfen müssen. Meine alte "Existenz" war ohnehin gescheitert, jetzt kümmere ich mich selbst darum. Damals war ich zwischenzeitlich 40 Jahre alt. 40 Jahre Hamsterrad.

Mein Durchbruch

So wie ich früher Bücher, Youtube, Newsletter über Programmiersprachen, und alles zum Thema Softwareentwicklung und Datenbanken verschlungen hatte, las ich plötzlich alles zum Thema Psychologie, Meditation, fernöstliche Meditation und Hypnose. Statt meinen Gedanken ausgeliefert zu sein, lernte ich, meine Gedanken zu kontrollieren. Statt meinen Gefühlen ausgeliefert zu sein, lernte ich sie zu verwandeln - eins nach dem anderen. Ich besuchte Vorträge und ging auf Seminare. Das gab meinem Leben bereits eine dramatische Wendung. Meine Zufriedenheit und Lebensfreude stieg von Tag zu Tag. Ich konnte mehr genießen. Dazu reichten mir teilweise solch winzige Sachen, die ich zuvor nicht einmal mehr richtig gesehen oder genießen konnte, wie ein atemberaubender Sonnenuntergang, ein schöner Schmetterling, ja sogar die Anordnung von Schmutz auf Hauswänden - immer mehr Dinge in meinem Leben waren plötzlich wie "Kunst des Lebens".

Von den ersten Erfolgen noch mehr motiviert, sperrte ich mich zu Hause ein und lebte eine Weile auf Hart IV vom Jobcenter. Statt wie die meisten das Jobcenter zu hassen, liebte ich es, denn ich hatte keine Ahnung wie ich es ohne die geschafft hätte. Das war natürlich kein Luxus, aber meine Wohnung war warm, mein Kühlschrank zumindest gefüllt, und meine Krankenversicherung seit langem wieder bezahlt.

Und ich hatte Zeit. Viel Zeit. Statt mich zu bewerben, war ich wie besessen, alles über das Leben zu erfahren, was das Leben lebenswert machte. Ich habe gelernt, mich selbst zu lieben, wie man Freunde gewinnt, wie man erfolgreich wird, wie Beziehungen funktionieren, und wie man sie gestalten kann. Jeden Tag den ganzen Tag Bücher, Meditationen, Hörbücher, Spirituelles, Meditation - und es funktionierte.

Häufiger gab es jedoch Plateaus, wo es nicht weiter ging. Dann habe ich Coaching für mich entdeckt. Ich hatte zum Glück noch ein wenig Ersparnis als Freibetrag, und so konnte ich es mir leisten. Durch Coaching hatte ich meine allergrößten Durchbrüche erzielen können. Es war nicht so, dass er mir viel erklären konnte, denn das meiste wusste ich bereits. Ein erfahrener Coach, der mich anschaut und beobachtet, findet jedoch Verhaltensweisen und ungünstige Gedanken, die ich selbst nicht sehen konnte, und daher nicht weiter kam. So oft ertappte er mich, dass ich doch noch unbewusst die Dinge tue, von denen ich wusste, dass ich es anders machen sollte.

Seit dem weiß ich, dass ein guter Coach für mich ein Spiegel ist, der meine Denkfehler bzw. blinden Flecken enttarnt, die ich zuvor gut versteckt hatte.

Wie ich auf die Idee kam, Coach zu werden

Etwa nach 2 oder 3 Jahren täglicher Arbeit an mir und meinem psychologischen Denken war ich bereits ein neuer Mensch. Mit meinen wenigen Freunden und in meiner Familie hatte ich das Talent entwickelt, bei ihnen die Fehler zu finden, die ich zuvor auch gemacht haben. Dies waren ganz normale Menschen, diese auch nicht mit Depressionen oder Burnout diagnostiziert waren.

Fast jeder feierte meine Tipps und Ratschläge, die ich ihnen gab, als ich sie beim sinnlosem Denken, Fühlen und Verhalten im Alltag "erwischte". Dies war für mich keinerlei Arbeit, denn ich hatte diese Fehler ja selber auch gemacht, in mir gefunden, beseitigt, und meine Lebensqualität nach oben katapultiert. Durch mein intensives Selbststudium und etwas Übung waren diese Fehler für mich absolut offensichtlich und leicht zu erklären.

Schnell hatte ich ein neues Hobby, doch einige begannen, mich für meine Tipps abzulehnen: "Jetzt fängst Du schon wieder damit an! Lass mich in Ruhe! Du mit Deiner Besserwisserei". Das hatte mich einerseits extrem schockiert - warum sollte mich jemand ablehnen, wenn ich ihm solch großartige Tipps gebe, die nachhaltig seine Lebensqualität und Erfolg verhindern? Na ja, es war ungefragt, und ich musste mit Erschrecken feststellen, dass diese Menschen gerne an Ihrer Rolle festhalten oder

beleidigt bis verletzt reagieren, wenn sie den Eindruck hatten, ich würde mich mit meinem Wissen aufspielen wollen. Andererseits hatte ich dieses "verrückte" Verhalten ja ausgiebig erlernt, so dass es letztendlich doch kein Wunder war.

So gab es drei Kategorien von Menschen: Kategorie 1 liebte jeden Tipp, setzte ihn um, und er/sie verwandelte sein Leben durch meine Tipps und Übungen, die ich mit ihnen gemacht hatte, in ein Traumleben. Endlich ein Partner, eine liebevolle Beziehung, wo vorher lange niemand war, oder den "falschen Partner" nach jahrelanger Frustration ausgetauscht... Mehr Erfolge im Beruf und/oder ein neuer Job mir deutlich besserer Bezahlung. Meinem Freund Karsten zum Beispiel ermutigte ich, der Stimme seines Herzens zu folgen, und er machte sich im Rennsportgeschäft selbstständig, investierte sein gesamtes Ersparnis in einen Porsche ohne Straßenzulassung für 150.000 Euro, der nur auf dem Nürburgring fahren durfte. Damit hat er nicht nur sich selbst seinen Traum ein Rennfahrer zu sein erfüllt, sondern bietet auch anderen so eine Chance, und verdient außerdem noch sehr gutes Geld. Heute hat er einen Fuhrpark von unterschiedlichen Rennautos.

In Kategorie 2 sortierte ich die Menschen, die sagten "Ja, das sind richtig gute Tipps dabei, aber das sei oft zu oberflächlich und allgemein, so einfach kann es ja nicht sein. Der Rest war dann Kategorie 3, Menschen die tendenziell über die meisten meiner Tipps diskutieren, sie verdrehen oder nicht verstehen wollten. Das überraschende war aber, dass sie alle sich prächtig

entwickelten. Nur das Tempo ihrer Entwicklung unterschied sich.

Was ich in dieser Zeit auch mit Erschrecken begriff war, dass ich in einer Welt lebe, wo *alle* verrückt sind, der eine mehr, die andere weniger. Kennst Du einen Menschen, der keine Angst hat, nur positiv denkt, sich von morgens früh bis Abends spät, an 7 Tagen die Woche großartig fühlt? Jemand, der sich Ziele setzt und diese in aller Regel auch erreicht, ohne dass ihm das Anstrengung oder Stress macht? Jemand, der sich selbst 100% liebt, seine Mitmenschen liebt wie sie sind, und das Leben liebt?

Ich bin so ein Mensch geworden. Mir ist das unmögliche gelungen: Komplett befreit von allen psychologischen Verrücktheiten aus der Erziehung, der Gesellschaft, den Erwartungen anderer, der Religion? Ein freier, liebender Mensch, der mit offenen Armen durchs Leben geht, und jeden einzelnen Atemzug mit vollen Zügen genießt. In diesem Moment wo ich hier schreibe, kullern mir gerade Glückstränen die Wangen runter, weil mir gerade wieder einmal klar wird, was für eine fantastische Verwandlung ich selbst hingelegt habe.

Fehler 3: Die falsche Behandlung

Viele von Burnout oder Depressionen betroffene Menschen sind oft jahrelang bis jahrzehntelang in Behandlung, ohne dass sich ihr Leiden wirklich verbessert. Dies ist mir auch passiert, und in meinem Coaching erfahre ich reihenweise von Angeboten, die

Lebenszeit und häufig auch Geld (meist “Leergeld” bzw. “Lehrgeld”) gekostet haben.

Beratungsdienste (oft kostenlos)

Diese gibt es in allen größeren Städten und werden angeboten von der Arbeiterwohlfahrt, den Kirchen, Vereinen usw. Häufig sind diese sogar kostenlos für Betroffene, und meistens auch kurzfristig verfügbar. In meiner damaligen Situation habe ich diese in meiner Not auch mehrfach in Anspruch genommen, teilweise so weit bis man mir nach einigen Terminen mitgeteilt hatte, dass ich jetzt keinen neuen Termin mehr bekommen könne.

Die Menschen, die diese Beratung durchführen waren in meinem Fall alle sehr motiviert und hatten von ihren Arbeitgebern auch gute Aus- und Fortbildungen erhalten. Einige Berater waren sogar ehrenamtlich aktiv. Fast alle waren sehr einfühlsam und verständnisvoll, was in meiner damaligen Situation sehr angenehm war. Und ja, ich hatte auch einige gute Tipps erhalten, für die ich wirklich dankbar war.

Aus heutiger Sicht halte ich den Nutzen für Betroffene sehr begrenzt. Endlich mal sich öffnen, mit jemandem über seine Probleme sprechen können, und verstanden zu werden - das war wirklich schön. Die meisten waren dabei auch sehr herzlich und einfühlsam mit mir. Jedoch gehen diese kurzen Termine von 45 bis 60 Minuten nicht darüber hinaus. Bei einigen durfte ich mehrere Folgetermine erhalten, doch auch in diesen hat sich die Tiefe der Beratung und Hilfestellung nicht erhöht. Das ich kerngesund war, und mich anezogene Denk- und

Verhaltensmuster, die mir damals natürlich unbewusst waren, in meinem Gefühlszustand und damit auch in meinen äußeren Erfolgen blockierten hatte ich dort nicht gelernt.

Gesprächstherapie, Psychologie, Psychoanalyse

Hier hatte ich damals meine allergrößte Hoffnung hineingesetzt, denn ich dachte, die psychologischen Psychotherapeuten und die studierten Psychologen mit Dokortitel mussten ja jahrelang studieren und Prüfungen ablegen, um Menschen mit Burnout oder Depression helfen zu können. Und wenn sie dann ausreichende Berufserfahrung haben, dann erst Recht.

Sowohl meine Erfahrung, als die zahlreicher meiner Coaching Klienten. stimmt jedoch überein, dass häufig die Ursache (falsches Denken, und damit ungünstiges Fühlen und so erfolgloses Handeln) nicht gelöst wird. Zwar hatte ich selbst nur 6 Termine, aber wie oft habe ich schon von 30, 50 Terminen bis “jahrelang beim Psychologen gewesen”.

Auch wenn durch die Krankenversicherungen Milliardenbeträge in unser “Gesundheitssystem” investiert werden, wird auf der anderen Seite gespart, bürokratisiert und reglementiert. Ein Arzt in Deutschland kann zwar viel Geld verdienen, jedoch nur, wenn er eine möglichst hohe Anzahl Patienten so schnell wie möglich behandelt. Das liegt an der Bezahlmethode, denn die Krankenkassen bezahlen sogenannte Fallpauschalen.

Noch schlimmer finde ich, dass die Menschen, von denen unser psychologisches Lebensglück abhängt, nicht nach Erfolg bezahlt werden. Da ich damals Privatpatient war, erhielt ich für jeden Termin bei meiner Psychologin eine Rechnung in Höhe von 95,- Euro für ca. 45 Minuten. Mir wurden also fast 600 Euro berechnet, aber psychologisch gesund hat mich das nicht gemacht.

Was jedoch geklappt hat, dass ich nun offiziell wusste, das mit mir etwas nicht stimmt. Nun hatte ich die Diagnose "Erkrankung", und konnte mich mit diesem offiziellen "Titel schmücken".

Drogen / Medikamente

Ich hatte umfangreichen Kontakt zu allerlei Drogen, legale und illegale, leichte und harte, Drogen von denen man wusste, dass sie ungesund seien, und welche, von denen alle sagten, sie seien ungesund, obwohl das niemand genau wusste. Diese Drogen boten mir Beruhigung, Wachheit, Betäubung, Antrieb, Glücksgefühle sowie interessante Bewusstseinsweiterung. Ja, damit konnte ich in meinen schlimmen Zeiten Momente des Ausgleichs und der Freude empfinden, die ich ansonsten nicht hatte.

Aber: Keine Droge, kein Medikament hat jemals die Ursache meiner Probleme und Gefühlszustände nachhaltig verändern können - im Gegenteil. Sie gaben mir zeitweise Befreiung und Entspannung, aber am nächsten Tag, wenn der Effekt nachlässt, war ich wieder der Alte.

Ja, ich gebe es zu, ich versuchte auch "Dauertherapien" mit kontrollierten Dosen, um meinen Gefühlszustand und

damit meine Leistungsfähigkeit möglichst dauerhaft zu erhalten. Doch im Laufe der Zeit stellte sich eine Toleranz ein, die den zugegeben positiven Effekt zunichte machten, so dass Dosissteigerungen erforderlich waren - bis bald auch das nicht mehr genug war.

Heute bin ich über diese Phase hinweg, denn wahre Freude, Motivation, Leichtigkeit ist mein natürlicher Zustand, seitdem die Ursache, die in meinem Denken lag, beseitigt war. Ich brauche nichts, um mich gut zu fühlen und das zu tun, was mein Herz sich wünscht.

Natürlich kenne ich nicht jede Substanz, die die Apotheke, der Schwarzmarkt oder das Internet zu bieten hat. Aber keine Droge, egal ob legal, illegal oder vom Doktor verschrieben kann die psychologische Ursache für Leiden, das im Denken geschieht, lösen. Es gibt keine Pille, die mein Denken umprogrammieren konnte. Im Gegenteil: Jede Droge hat früher oder später Nebenwirkungen, und ich war nicht mehr ich selbst, sondern ich war den ganzen Tag "high".

Doch leider helfen sich immer noch so viele Menschen auf diese Weise, und unser Gesundheitssystem verschreibt immer mehr und immer schneller Rezepte mit Psychopharmaka, Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Schlafmittel. Und das nicht als kurze Linderung zur Einleitung der wirklichen Veränderung des Denkens, sondern häufig jahrelang. Wenn die Ärzte oder die Betroffenen nur wüssten, wie leicht man sein Denken ändern kann, und somit die wirkliche Ursache jeder erdenklichen Unzufriedenheit, bräuchte es solche Mittel

(bis auf ganz bestimmte Ausnahmen) nie wieder aus “therapeutischen” oder “medizinischen” Gründen.

Solltest Du bereits “an der Nadel hängen”, egal ob durch verschreibungspflichtige Medikamente oder aufgrund von Selbsttherapie: Es funktioniert nicht wirklich. Die Ursache ist im Kopf, entstanden durch Deine Konditionierung. Die Ursache ist leicht zu lösen, das sehe ich in meinen Coachings jeden Tag. Drogen und Medikamente bieten lediglich eine Scheinwirkung. Ich kenne niemanden, der nach Tablettenkonsum erleuchtet wurde, und damit frei von psychologischem Leiden - niemanden.

Selbsthilfegruppen

Die Idee des Erfahrungsaustauschs zwischen Betroffenen mit ähnlichen Problemen bietet natürlich den Vorteil zu erkennen, dass man mit seinem Problem nicht alleine ist. Und sicher gibt es auch nützliche Tipps, wie man in bestimmten Situationen mit seinem Problem besser umgehen kann (siehe Verhaltenstherapie). Doch da ist kein Experte, der den Betroffenen erklären kann, wie man die psychologische Ursache, die im Denken liegt, lösen kann. Auch die Veranstalter, meist wieder aus dem ehrenamtlichen Umfeld, können die Ursache nicht lösen, da sie selbst die gleichen Denkfehler in sich gespeichert haben, da sie selbst auch konditioniert wurden.

Somit ist für mich der Nutzen einer Selbsthilfegruppe höchstens, sich selbst mit seinem Problem zu akzeptieren, das kann ein Anfang sein. Ansonsten halte ich eine Selbsthilfegruppe ohne professionelle Unterstützung nur für einen Club der Leidenden, nach dem Motto “geteiltes

Leid ist halbes Leid". Das stimmt allerdings nicht, wenn man weiß, dass alles Leiden unnötig ist und auf einen Denkfehler beruht. Ja genau, Leiden ist nur solange notwendig, bis man einsieht, dass es eben nicht notwendig, sondern ungesund ist.

“Verhaltenstherapie”

Ich halte von Verhaltenstherapie sehr wenig, lernt man hier doch, wie man mit seinem Problem (Depression, Burnout, Angst, Stress, Einsamkeit, ...) irgendwie umzugehen lernt. Da werden Ablenkungs- Techniken erlernt, oder man bekommt sogenannte “Skills”, also Gegenstände oder starke Düfte, die eine Änderung des Gefühlszustandes bewirken. Und ja, es hilft tatsächlich ein wenig, doch wieder wird an der Ursache nichts gemacht. So wie ein Raucher zur Zigarette greift, greift der Betroffene mit Verhaltenstherapie zu seinen Skills oder erlernten “Coping Mechanismen”.

Warum soll den jemand auf sein falsches Denken, ein zusätzliches Denkprogramm zur Linderung erlernen? Warum nicht gleich die Denkfehler, die wie beschrieben in der Kindheit und im ganzen Leben erlernt wurden beseitigen? Dann ist auch keine Verhaltenstherapie nötig, und damit auch keine Zigarette, Alkohol, Droge, Duft oder was auch immer. Ich bin der Meinung, statt zusätzliche Denkprogramme und Gewohnheiten zu installieren, ist es doch besser von den falschen Denkgewohnheiten abzulassen, die das Leiden überhaupt erzeugen.

Die Heilung aller psychologischen “Erkrankungen” auf einen Schlag

Ich freue mich riesig, dass Du bis hierhin gelesen hast, und ich wette, Du hast Dich öfters wiedererkannt, hast vielleicht auch schon den ein oder anderen Fehler gemacht, und es hat schon viele Male richtig “Klick” bei Dir gemacht.

Du hast richtig verstanden: Wir leben in einer Gesellschaft, in der alle Babies und Kinder hineingeboren werden, und durch Eltern, Kindergarten, Schule, Gesellschaft, Religion auf Unterordnung, Anpassung, Gehorsam, Hörigkeit und Leistung im Wirtschaftssystem konditioniert werden. Ja genau, so wie unsere Eltern werden wir in das Hamsterrad gezwungen, und es hat funktioniert.

So sind fast alle Kinder durch diese Dressur vom wilden freien Adler zu schüchternen ängstlichen Schafen erzogen worden, genauso wie Du und ich. Das schlimme ist nur: Keinem Schaf fällt es auf, ein Schaf zu sein (nur Burnout und Depression machen sich mehr und mehr bemerkbar). Stell Dir ein Hühnchen vor, in einer Legebatterie (nehmen wir mal eine einigermaßen bequeme Legebatterie mit ausreichend Platz, wo die Küken sich nicht ständig die Federn ausrupfen müssen). Da sind natürlich nur weibliche Hühnchen, alle männlichen Exemplare wurden ja im Kükenalter bereits vernichtet, da sie keine Eier legen. Davon wissen die Weibchen natürlich nichts, sie kennen nur Weibchen. Sie kennen auch nur die Legebatterie. Das

es ein Leben auf grünen Wiesen mit schönem Sonnenuntergang gibt, davon haben sie nie erfahren. Es gibt dort keinen Fernseher, Internet oder Social Media. Durch die Situation in Gefangenschaft, ohne jede Gelegenheit zum Ausbruch, finden sie sich mit ihrer Situation ab.

Als Mensch mit Burnout oder Depression bist Du so ein Hühnchen! Allerdings gibt es für Dich Fernsehen, Youtube usw. Du siehst, dass andere Menschen glücklich, verliebt, erfolgreich und wohlhabend sein können. Dein Leben lang hast Du versucht, dass auch für Dich zu erreichen. Aber es hat nur selten geklappt. Heute plagen Dich die fiesen Gefühle, die Du erlernt hast, für Dich zu erschaffen, und die Dich heute lähmen.

Als jemand, dem es genauso sch... ging wie Dir heute, als jemand, der die letzten 10 Jahre nur eins wissen wollte, nämlich

- Wie funktioniert das Leben wirklich?
- Wie kann ich mich selber lieben?
- Wie kann ich von anderen geliebt werden? (Und was mache ich wenn nicht?)
- Wie kann ich mich aus Abhängigkeiten von anderen befreien?
- Wie kann ich (egal in welchem Alter) eine Liebesbeziehung finden?
- Wie kann ich so eine Liebesbeziehung erfolgreich gestalten?
- Wie kann ich mir Ziele machen, und diese auch verwirklichen?

- Wie kann ich mich über meine Gedanken erheben, die mir das einreden, was ich von Eltern oder Gesellschaft gelernt habe, die aber nicht funktionieren?
- Wie werde ich unangenehme Gefühle los?
- Wie kann ich 24h am Tag, 7 Tage die Woche glücklich sein?
- Wie kann ich frei von Depression oder Burnout sein?
- Wie lege ich schlechte/ungesunde Verhaltensweisen und Süchte ab?

Als so ein Mensch, der genau wie Du durch die Hölle gehen musste, wende ich mich heute an Dich:

- Du hast alles Glück und alle Liebe im Universum verdient.
- Du bist (von Deinem Wesenskern) Liebe (man hat Dir nur gesagt, Du seist falsch!)
- Glück und Liebe sind in Dir (nur man hat sie Dir genommen)

Aber vor allem:

- Du bist nicht erkrankt
- Du bist okay!

Indem Du Dein Denken änderst, änderst Du Dich, und damit Deine Mitmenschen, und damit Deine gesamte Lebenserfahrung. Himmel und Hölle kommen nicht nach dem Tod, sondern sind beide jetzt hier. Durch Dein Denken wählst Du ständig Hölle, und denkst das müsse so sein, weil Du es schon 20, 30 oder 40 Jahre so machst. Das stimmt aber nicht.

Ich möchte Dich daher einladen, das mit eigenen Augen selbst zu erfahren. Wie kannst Du das tun?

Du speicherst mich “David Kirschey, +49 178 472 8045” in Deinem Telefon und meldest Dich bei mir per Whatsapp, und wir lernen uns kurz kennen. Dann lade ich Dich zu meiner “Live Mentoring Show” ein, die ich in regelmäßig mit meinem Team veranstalte. Hier kannst Du entweder zuschauen, oder am eigenen Leibe erfahren, wie ich mit Menschen arbeite, die durch ihr Denken in Burnout, Depression, Stress, Ängste, Einsamkeit usw. abgerutscht sind, und wie ich sie innerhalb von Minuten von Leiden befreie, an denen sie seit Jahren oder Jahrzehnten leiden. Das ist alles kostenlos, aber für Dich wertvoller als ein Sechser im Lotto.

Blitz- Zusammenfassung

Burnout, Depressionen sind wie alle anderen psychologischen Leiden keine “Erkrankungen” sondern Denkfehler, die sich auf den kompletten Mensch in seinem Fühlen und Verhalten auswirken. Sie bewirken Gefühle von Angst, Schwäche, Schlechtigkeit und Sünde, und ganze Familien und Existenzen zerbrechen daran. Unsere ganze westliche Welt ist mehr oder weniger davon betroffen.

In unserem “Gesundheitssystem” bietet bei psychologischen Erkrankungen meist keine Lösung, sondern nur Gespräche, Verhaltenstipps und fast immer

Psychopharmaka. Ich möchte ihm das noch nicht einmal vorwerfen, es ist einfach nicht auf dem neusten Stand.

Die Ursache von psychologischen Problemen liegt im Kopf, in Deiner Art zu denken, die Du im Laufe Deines Lebens gelernt hast. Indem Du anders denkst, fühlst Du Dich anders, so einfach ist das. Dazu ist allerdings professionelle Hilfe erforderlich, jemand, der Dir Fragen zum Nachdenken oder Umdenken stellt. Ich bin für Betroffene ein routinierter Spiegel, und spiegle ihm jeden Denkfehler behutsam zurück. So lösen sich unangenehme Gefühlszustände, an denen Betroffene manchmal ihr ganzes Leben leiden, einfach auf, als wären sie nie da gewesen. Ohne Drogen, ohne Nebenwirkungen, und für immer.

Und genau das wünsche ich Dir: Ein wunderschönes Leben, ohne Therapie, ohne Sorgen, ohne Ängste, dafür mit ganz viel Liebe. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Egal wie unmöglich das erscheint: Ich bin das lebendige Beispiel dafür, dass es geht. Und ich zeige es Dir. Wo? In meiner Show. Schreib mich an in WhatsApp +49 178 472 8045, berate Dich, oder lade Dich zur Show ein.

Und so geht Deine Reise weiter

Atme einmal tief durch, und entspann Dich richtig. Mach es Dir bequem. Lass Dich fallen. Lass allen Stress vom Tag genauso los, wie all diese Gedanken, die dich auf Trab halten.

Geh mal in die “Als- Ob- Vorstellung”, Du würdest heute beschließen:

“Ich hab die Nase voll, von Burnout und Depression”

“Ich möchte von diesen unangenehmen Gefühlen befreit sein”

“Ich möchte endlich erwachsen werden, frei von meiner Erziehung aus der Kindheit”

“Ich möchte mein Potenzial als Mensch von Schaf zu einem Adler erhöhen”

“Ich will endlich mein Leben zurück, und will frei sein!”

Du könntest als erstes mal die Stimme Deines Herzens fragen, ob sich das für Dich gut anfühlt. Lies gerne die 5 Beschlüsse ruhig noch einmal durch, und prüfe in Deinem Herzen, wie es darauf reagiert.

Lass mich raten: Als Du diese 5 Beschlüsse von oben noch einmal durchgelesen hast, begann Dein Herz an zu springen und zu lachen.

Das ist die Liebe in Dir, die sich freut, von Dir befreit zu werden. Somit sind Deine Beschlüsse ab sofort “Herzensangelegenheit”.

Du siehst schon in Deiner Vorstellung, wie Du meinen Namen und meine Nummer in Dein Telefon einspeicherst. Mit einem breiten Grinsen im Gesicht, dass durch die Vorfreude Deines Herzens genährt wird, schreibst Du mir

in WhatsApp nur kurz “Show” oder “Hey David, ich bin bei der Show voll gerne dabei!”

Ein Stein fällt Dir von Herzen, sobald die Nachricht raus ist. Dann träumst Du ein wenig, von Deiner Zukunft, wie das wohl wäre, so ganz ohne Burnout und Depression. Ohne Angst, Schuld oder Scham. Wo Dir nichts mehr Peinlich ist, weil Du Dich selber magst.

Wie wäre Dein Leben wohl, ohne diese unangenehmen Gefühle, die Dich an Dir zweifeln lassen? Gönn Dir mal Deinen persönlichen Ausblick auf Deine Zukunft ohne psychologische Probleme!

Piep piep - juhuu, David hat geantwortet, und schickt mir einen Link zur Show. “Ich kann’s nicht glauben, ich bin dabei” denkst Du Dir.

Und direkt danach: “Aber schnell in den Kalender damit bzw. einen dicken + fetten Merker machen! Das darf ich nicht verpassen!”

Und schon denkst Du an Deine Zeit, wie Du 5 Minuten vor der Show gemütlich mit Stift und Papier sowie einem leckeren Tee auf den Anfang der Show wartest - die Show, wo Burnout- Patienten gecoacht werden, vielleicht sogar ich?

Das macht Dich schon ein wenig nervös, jetzt stell mal vor, Du hättest das Glück? Eine halbe Stunde bis Stunde, vollwertiges Coaching von David... Werd ich ihm von meiner Angst erzählen? Oder von meiner Motivationslosigkeit? Vielleicht kann er mir ja bei beidem

helfen? Oder warte mal, meine Einsamkeit und Liebeskummer sind vielleicht noch wichtiger.

Vielleicht stellst Du Dir aber lieber vor, dich im Hintergrund zu halten, und erstmal zuzuschauen. Dafür sind Deine Ohren die ganze Zeit gespitzt, da es ja nur um psychologie, vor allem rund um Depression und Burnout geht.

Und dann kommt ein Bild davon, was ist, wenn David mir hilft, meine Angst loszuwerden? Und ich wieder Lebensfreude hätte? Und in der Liebe würde es auch wieder richtig gut laufen? Wie wärest Du dann? Welches Leben würdest Du führen?

Aber die Tragweite wäre ja noch viel größer? Wie würde sich das auf meinen Beruf auswirken? Würde ich dann überhaupt noch arbeiten?

Welche Talente sind in mir, die ich aufgrund meiner psychologischen Probleme aus der Kindheit im Laufe meines Lebens aufgeben musste? Welche davon würde ich gerne wiederbeleben, jetzt wo ich psychologisch wieder gesund bin?

Wie würdest Du dich da fühlen?

Genau das, was Du gesehen hast, ist (fast) alles möglich, wenn Du Dein Handy schnappst, und mir eine Nachricht schreibst.

Vergiss niemals folgendes Mindset:

“Vorstellbar == Machbar!!”

Wollen wir wetten? ;-)

Ich liebe Dich 

David Kirschey