

## **„ÜBERBEHÜTUNG FÜHRT ZU BURNOUT“**

### **DAS LOB-MAGAZIN EMPFIEHLT DANTSE DANTSES RATGEBER "BURNOUT GENERATION - PROGRAMMIERT, UM VÖLLIG AUSZUBRENNEN: WIE BURNOUT-ANFÄLLIGKEIT UND ERSCHÖPFUNGSMENTALITÄT IN DER KINDHEIT EINGEPFLANZT WERDEN."**

Nicht zu viel Druck, Stress oder Arbeit verursachen Burnout, sondern die Unfähigkeit, tägliche Anforderungen zu meistern.

Das bedeutet, meint Autor und Coach Dantse Dantse, dass der Grund viel mehr in bestimmten Persönlichkeitsdefiziten zu finden ist. Diese werden, so zeigt Dantse Dantse in seinem neuen Ratgeberbuch, durch eine falsche Erziehung in der Kindheit angelegt. Das Buch verdeutlicht, wie bestimmte Persönlichkeitsmerkmale dazu führen, dass die Einen ausbrennen, die Anderen aber nicht, egal wie hoch und stressig die Anforderungen sind. Kinder überbehüten, ihnen keine Grenzen aufzeigen, keine Werte mitgeben, prädestiniert zur Burnout-Anfälligkeit. Diese Fallschirmerziehung stößt die Kinder unvorbereitet in das wahre Leben, das sie dann nicht meistern können.

"Heutzutage werden Kinder wie Fallschirmspringer erzogen, wie Menschen, die aus einem Flugzeug hinausgeworfen werden und dann alleine schauen müssen, wo und wie sie auf dem Boden landen und wie sie dann unten mit der Realität klarkommen. Wenn ein Kind gelernt hat, dass es alles auch ohne Mühe und Leistung bekommen kann, wie soll es in der Arbeitswelt zurechtkommen, wo alles erkämpft und verdient werden muss? Eine gute Erziehung ist der beste Schutz gegen Burnout und nicht ein guter Therapeut", so Dantse.

Menschen, die trotz hoher Anforderungen, vieler Arbeit, trotz Druck und Stress nicht ausbrennen, haben gelernt, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen, sie in gesundem Maß zu überschreiten, bewusst ja oder nein zu Anforderungen zu sagen und auf sich selbst zu hören. Sie sind bereit, alles zu geben, wissen aber auch genau, wann es zu viel ist. Menschen, die all dies nicht können, laufen Gefahr, sich ausbeuten zu lassen, sich zu überfordern und völlig auszubrennen. Diese Unfähigkeit wird in der Kindheit durch eine falsche Erziehung einprogrammiert.

In der Kindheit legen die Eltern den Grundstein für spätere Burnout-Anfälligkeit. Im Erwachsenenalter werden diese Kinder dann zu Menschen, die leichter ausbrennen, nicht weil die Anforderungen zu groß sind, sondern weil sie unabhängig von den Herausforderungen erschöpft sind und nicht mehr können – sie haben es einfach nicht gelernt, mit den Ansprüchen des Lebens zurechtkommen.

Eine Hauptursache liegt in einer Unfähigkeit, die Anforderungen an die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten anzupassen. Dies passiert vor allem, wenn man den Kontakt zu sich selbst verloren hat, wenn man die innere Stimme nicht mehr hört oder sie ignoriert, wenn man Druck falsch verarbeitet und wenn man verlernt hat, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen – oder es nie gelernt hat. Stattdessen hat man Persönlichkeitsmerkmale entwickelt, die die Burnout-Anfälligkeit drastisch erhöhen wie Perfektionsdrang, Konkurrenzgeist, Unzufriedenheit, mangelndes Selbstvertrauen und mangelnde Selbstliebe, Unfähigkeit nein zu sagen und einige mehr.

Setzt man den Kindern keine Grenzen, lernen sie auch nicht, Grenzen wahrzunehmen, anzuerkennen und zu respektieren. Sowohl äußere wie innere Grenzen – dies ist einer der Hauptfehler der Erziehung. Eine solche Erziehung bereitet die Kinder nicht auf das wahre Leben vor, das ständig Grenzen aufzeigt, die den Erwachsenen dann völlig unvorbereitet treffen. Er hat nicht gelernt, Grenzen zu überwinden, sich anzustrengen, um etwas zu erreichen, denn meist werden in einer Erziehung ohne Grenzen auch keine Leistungen eingefordert. Da dem Kind außerdem nie beigebracht wurde, die eigenen inneren Grenzen zu spüren und zu respektieren, wird es diese auch als Erwachsener drastisch überschreiten, um doch noch irgendwie mit diesem wahren Leben fertigzuwerden. Diese Kombination bezeichnet der Autor treffend als "Fallschirmerziehung", weil das Kind ohne Vorbereitung - wie bringe ich Leistung so, dass ich äußere Grenzen überwinden kann, aber meine inneren respektiere und schütze - in das Leben in der echten Welt gestoßen wird und dort dann alleine zurechtkommen muss.

Auch ist Dantse davon überzeugt, dass es ein weiterer zentraler Erziehungsfehler ist, keine guten Werte zu vermitteln. Gute Werte geben Ruhe, Halt, Stabilität und Orientierung. Sie sind effektive Werkzeuge im Kampf gegen Überforderung und Überlastung. Sie schützen gegen innere und äußere Ausbeutung und helfen, Ziele zu erreichen, ohne sich selbst zu schaden. Beispiele für gute Werte sind: Liebe, Zuversicht, Freiheit, Gesundheit, Humor, Dankbarkeit und viele mehr. Ein weiterer unerlässlicher Wert ist auch der Glaube, der eine Grundhaltung des Vertrauens und der Zuversicht ermöglicht. Mangelnder Glaube verringert das Selbstvertrauen und mangelndes Selbstvertrauen führt dazu, dass die innere Stimme nicht ernst genommen wird. Man ist leichter manipulierbar und übernimmt zum Beispiel mehr Arbeit als einem guttut.

Neben diesen zentralen Erziehungsfehlern gibt es laut Dantse noch weitere, die es Erwachsenen schwer machen, mit den täglichen Anforderungen und Herausforderungen des Lebens zurechtkommen. Dazu zählen Perfektionsdrang, Überforderung ebenso wie Unterforderung, ungesunde Ernährung, Überbehütung, aber auch zu frühe Selbstständigkeit, negatives Denken, Erziehung zur Krankheit und zur Undankbarkeit, sexueller Missbrauch, negativer Leistungsdruck und noch einige mehr. Durch aufzeigen dieser Erziehungsfehler und der Folgen, die dann zu Burnout führen können, macht der Autor eindeutig klar, dass Burnout nur passiert, wenn wir die Selbstzerstörung zulassen, egal ob von außen oder durch uns selbst und dass die Gene dieser Selbstzerstörung schon sehr früh im Leben entstehen.

## **Über Dantse Dantse**

Der gebürtige Kameruner hat in Deutschland studiert und lebt seit über 25 Jahren in Darmstadt. Er ist Vater von fünf Kindern. Eine Art von Mensch, die man üblicherweise Lebenskünstler nennt. Unkonventionell, frei in seiner Person und in seiner Denkweise, unabhängig von Etabliertem, das er aber voll respektiert. Als Kind lebte er mit insgesamt 25 Kindern zusammen. Sein Vater hatte drei amtlich verheiratete Frauen gleichzeitig, alle lebten in einer Anlage zusammen. Da bekommen Werte wie Geben, Teilen, Gefühle, Liebe, Eifersucht, Geduld, Verständnis zeigen uvm. andere Akzente, als in einer sogenannten "normalen" Familie. Diese Kindheitserlebnisse, seine afrikanischen Wurzeln, der europäische Kultureinfluss auf ihn und seine jahrelangen Coachingerfahrungen lassen ihn manches anders sehen, anders handeln und anders sein, das hat etwas Erfrischendes.

Sie wollen mehr wissen, dann lesen Sie Dantses Buch, welches gerade bei indayi edition erschienen ist: "Burnout Generation - programmiert, um völlig auszubrennen: Wie Burnout-Anfälligkeit und Erschöpfungsmentalität in der Kindheit eingepflanzt werden."

Softcover 17,99EUR (D), 18,50EUR (AT)

ISBN: 978-3-946551-81-2

Auch als eBook erhältlich