

Dr. Horst-W. Reckert



# Lebenslust statt Stress

Burnout war gestern -  
durch PIA zum Flow

PIA - Spezial  
Band 1



Dr. Horst-W. Reckert

## **Lebenslust statt Stress**

### **Burnout war gestern - durch PIA zum Flow**

**PIA - Spezial**

**Band 1**

E-Book

Copyright 2011 ELBRI-Verlag, Kreuzlingen  
Alle Rechte vorbehalten

## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort und Dank

### Kapitel 1 Stress und Burnout

#### 1.1 Stress und Burnout für Einsteiger

#### 1.2 Stress und Burnout für Profis und Wissenschaftler

##### 1.2.1 Diagnostik und Epidemiologie

##### 1.2.2 Differentialdiagnostik

##### 1.2.3 Phasen des Burnouts

##### 1.2.4 Physiologische Reaktionen bei Stress als Vorstufe bei Burnout

#### 1.3 Schritt-für-Schritt-Anleitungen Stress und Burnout

##### Schritt-für-Schritt-Anleitung: 1-2-3-Atmung

##### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Muskelcheck

##### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Fünf offene Sinne

### Kapitel 2 Lebenslust, Flow und Coaching

#### 2.1 Lebenslust, Flow und Coaching für Einsteiger

#### 2.2 Lebenslust, Flow und Coaching für Profis und Wissenschaftler

##### 2.2.1 Lebenslust und Lebensglück

##### 2.2.2. Positive Psychologie

##### 2.2.3 Flow

##### 2.2.3.1 Flow und Intuition

##### 2.2.3.2 Flow und Trance

##### 2.2.4 Hintergrund zu Ankern

##### 2.2.5 Klopfen

#### 2.2.6 Wirksamkeitsforschung und Wissenschaft

#### 2.2.7 Coaching

#### 2.3 Schritt-für-Schritt-Anleitungen Flow

##### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Flow-Anker

##### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Flow-Kanal

##### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Handkante

## **Kapitel 3 Stressfaktor: Hohe Ansprüche**

### **3.1 Stressfaktor: Hohe Ansprüche für Einsteiger**

**3.1.1 Ansprüche des Kunden**

**3.1.2. Die Ansprüche vom Chef / Vorstand / Trainer**

**3.1.3 Hohe Ansprüche an sich selbst**

### **3.2 Stressfaktor: Hohe Ansprüche für Profis und Wissenschaftler**

**3.2.1 Ansprüche des Kunden**

**3.2.2 Ansprüche durch Vorgesetzte**

**3.2.3 Ansprüche an sich selbst**

### **3.3 Schritt-für-Schritt-Anleitungen Ansprüche**

**Schritt-für-Schritt-Anleitung: Ansprüche vom Kunden**

**Schritt-für-Schritt-Anleitung: Ansprüche Chef / Trainer**

**Schritt-für-Schritt-Anleitung: Ansprüche an sich selbst**

## **Kapitel 4 Stressfaktor: Fehlende Entspannung**

### **4.1 Stressfaktor: Fehlende Entspannung für Einsteiger**

### **4.2 Stressfaktor: Fehlende Entspannung für Profis und Wissenschaftler**

**4.2.1 Autogenes Training: Entstehung**

**4.2.1.1 Indikation/Kontraindikation Autogenes Training**

**4.2.1.2 Forschung**

**4.2.1.3 Kritik**

**4.2.2 Visualisierung**

**4.2.3 Muskelentspannung als Progressive Relaxation nach Dr. Edmund Jacobson**

**4.2.3.1 Entstehung**

**4.2.3.2 Forschung**

### **4.2.4 Entschleunigung**

### **4.3. Schritt-für-Schritt-Anleitungen Fehlende Entspannung**

**Schritt-für-Schritt-Anleitung: Autogenes Training**

**Schritt-für-Schritt-Anleitung: Progressive Muskelentspannung**

**Schritt-für-Schritt-Anleitung: Schöne Erinnerungen**

## Kapitel 5 Stressfaktor: Stress auslösende Personen

### 5.1 Stressfaktor: Stress auslösende Personen für Einsteiger

### 5.2 Stressfaktor: Stress auslösende Personen für Profis und Wissenschaftler

#### 5.2.1 Stellvertretendes Klopfen

#### 5.2.2 Meta-Mirror und Dissoziation

#### 5.2.3 Hook-up und Kinesiologie

### 5.3. Schritt-für-Schritt-Anleitungen Stressauslösende Personen

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Stuhlwechsel

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Zauberklopfen

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Händeknoten

## Kapitel 6 Dauerstress

### 6.1 Dauerstress für Einsteiger

### 6.2 Dauerstress für Profis und Wissenschaftler

#### 6.2.1 Switch

#### 6.2.2 Submodalitäten

#### 6.2.3 Kraftquellen

#### 6.2.4 Stärkende Substanzen

### 6.3 Schritt-für-Schritt-Anleitungen Dauerstress

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: ... und Switch!

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Kraftquellen

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Innerer Lack

## Kapitel 7 Akute und aussichtslose Situationen

### 7.1 Akute und aussichtslose Situationen für Einsteiger

### 7.2 Aktuelle oder aussichtslose Situationen für Profis und Wissenschaftler

#### 7.2.1 Gebetsmeditation

#### 7.2.2 Klopfen- Erste, grundlegende Punkte

#### 7.2.3 Weitere Klopfpunkte

### 7.3 Schritt-für-Schritt-Anleitungen Akute und aussichtslose Situationen

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Gebetsmeditation konkret

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Herunterklopfen

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Hineinklopfen

## Kapitel 8 Sinnkrise im Leben und der Arbeit

### 8.1 Sinnkrise im Leben und der Arbeit für Einsteiger

### 8.2 Fehlende Sinnhaftigkeit für Profis und Wissenschaftler

#### 8.2.1 Sinnfrage

#### 8.2.2 Selbstverwirklichung

#### 8.2.3 Testen auf Sinn durch Muskeltest

#### 8.2.4 Bedürfnispyramide von Maslow

### 8.3 Schritt-für-Schritt-Anleitungen für fehlenden Sinn

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Sonnenaufgang

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Was wäre, wenn ...

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Der Ring-O-Test

## Kapitel 9 Stressfaktor Zeitmangel und Unordnung

### 9.1 Stressfaktor Zeitmangel und Unordnung Für Einsteiger

### 9.2 Stressfaktor Zeitmangel und Unordnung Für Profis und Wissenschaftler

#### 9.2.1 Fünf-Finger-Regel

#### 9.2.2 Alpen-Methode

#### 9.2.3 Test Zeitmanagement

#### 9.2.4 Physiologische Leistungskurve

### 9.3 Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Zeitmangel und Unordnung

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Fünf-Finger-Regel

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Hebelaktivitäten

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung: In fünf Schritten zur Ordnung auf Ihrem Schreibtisch

## Vorwort und Dank

Hallo und herzlich Willkommen,

vielen Dank für Ihren Vertrauensvorschuss in das PIA-Programm Burnout. Und damit letztlich in meine Kompetenz als Autor. Nachhaltig und dauerhaft Stress und Burnout zu bewältigen, ist das Ziel dieses weltweit ersten E-Books zum Thema Burnout mit einem innovativen Konzept: Weil Multi-Media, Coaching und Infotainment das erste Mal zueinander finden. Das Ganze niederschwellig als Dialog mit vielen Bildern und Illustrationen unterhaltsam dargeboten.

Das PIA-Programm-Burnout® ist in jeder der fünf Burnout-Phasen ein sinnvolles Selbstcoachingprogramm. Ab der Phase vier „Ausgelaugt“ empfehlen wir PIA-Plus. PIA-Plus bietet vertiefende Seminare, Einzelcoaching/Therapie sowie eine auf Burnout spezialisierte Klinik mit den Prinzipien des PIA-Programms an. Auf jeden Fall ist es sinnvoll, vor der Nutzung des PIA-Programms bei unklaren körperlichen Beschwerden sich beim Arzt untersuchen zu lassen, ob die vorliegenden Beschwerden stressbedingt sind.

PIA-Programme sind lösungs- und ressourcenorientiert sowie systemisch fundiert und energetisch-spirituell optimiert. PIA-Programme pflegen bewusst Gedanken, die von Licht, Liebe und Freude geprägt sind. Begegnet uns der X-Faktor im Geist, dann spreche ich von Licht, begegnet er uns in der Seele, dann meine ich Liebe, begegnet er uns zwischen den Menschen, dann rede ich von Freude.

Und wie in meiner Arbeit damals als gelernter Bankkaufmann unter dem Strich das Ergebnis zu stimmen hatte, so gilt das auch heute in meiner Arbeit als Coach, Psychotherapeut und Trainer: Nachhaltige Ergebniswirksamkeit. Als Dienstleister für den Menschen und die Unternehmen stets nach dem Mehrwert zu streben und das durch spezielles Einfühlungsvermögen und besondere menschliche Tiefe. Und dies auch über Bücher, Artikel und Fernsehaktivitäten nach außen zu kommunizieren. Ich halte, was ich verspreche. Deshalb hat jeder Leser die Möglichkeit, sich im Forum an mich zu wenden. In der PIA-Produktinfo auf der website stelle ich mich Ihnen ausführlich vor.

Danken möchte ich allen Seminarteilnehmern, Klienten und Ausbildern, die mich geprägt haben. Speziell den am PIA-Programm Burnout Beteiligten, vor und hinter der Kamera:

Dem Producer Hans-M. Reckert für unermüdliche Unterstützung  
Dem ELBRI-Verlag  
Meinem Marketingberater Helmut Güntzel  
Mediengestaltung – dfabig, Dagmar Fabig und Frank König  
Ditana, Andre Passenberger  
Ducks-Design, Ryan Nher  
Fotographie, Silke Sommer  
Juliane Flesch  
Dr. Michael Brandt  
Nikolai Boiar  
Charlotte Schindler  
Robin Portune  
Werner Radtke  
Allen Feedbackgebern  
Meiner Frau Monika  
Meinen Eltern und meinem Großvater  
Und Gott, der mir die Kraft für derartige Projekte gibt.

# Lebenslust statt Stress

Burnout war gestern – durch PIA zum Flow

Seit dem 10. Januar 1983, meiner ersten Einzelstunde in Autogenem Training, wegen Angst vor meinem Abitur im Januar 1983, beschäftige ich mich mit psychologisch-mental Themen für mehr Erfolg und Glück. Das PIA-Programm-Burnout® ist das Best-of aus dieser langen Ausbildungszeit mit Kosten von über 75.000 €, das Sie für einen vergleichsweise bescheidenen Preis erhalten.

Deshalb bitte ich auch um Nachsicht, dass der ELBRI-Verlag viel Wert auf Schutz vor Mißbrauch legt. Wer ohne Genehmigung des ELBRI-Verlages die pdf-Dateien weiterleitet, hat als Privatperson mit Strafen von bis zu 25.000 schweizer Franken zu rechnen. Durch digitale personalisierte Wasserzeichen im Text liefern Sie bei Weiterleitung per Mail auch Ihren Namen mit. Spezielle Software ist in der Lage, diese PIA-Dateien aufzuspüren, d.h. das Risiko ist für Sie als hoch einzuschätzen. Darüberhinaus ist das Ausdrucken der Texte verhindert. Wem der Extra-Service des Ausdrucks von hoher Bedeutung ist, mag sich bitte an den ELBRI-Verlag wenden.

Sie können die Texte an Ihrem Notebook, Netbook, mit Ihrem I-Pad oder I-Phone entspannt lesen. Wer die unabhängige Handlichkeit eines Taschenbuches mit Multi-Media genießen möchte, kann das durch einen E-Book-Reader, der bereits in guter Qualität ab 59,90 € angeboten wird. Die Audio-Trailer können Sie auf Ihrem Smart-Phone oder MP3-Player anhören. Wer die Audio-Trailer in seinem Netzwerk weiterschicken möchte, ist herzlich dazu eingeladen, sie weit zu streuen. Sie sind bewusst nicht geschützt. Denn der ELBRI-Verlag freut sich immer über die für den Verlag kostenfreie Werbung. Diesen doch eher geringen Aufwand, die 27 Audio-Trailer an Bekannte zu deren mentaler Stärkung weiter zu senden, meint der Verlag Ihnen zumuten zu dürfen.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei den Leserinnen entschuldigen. Ich bin mir bewußt, sie aus Einfachheitsgründen nicht immer in der weiblichen Form angesprochen zu haben. Ich bitte um Ihre souveräne Nachsicht.

Die Leidtragenden solcher Projekte sind die Mitglieder der eigenen Familie, speziell meine Frau Monika. Ihnen für Geduld und Nachsicht zu danken, dafür sind Worte vermutlich ungeeignet.

Tübingen, 15. Dezember 2011



Dr. rer. soc. Horst-W. Reckert  
Diplom-Psychologe und Bankkaufmann

