



**„Darin liegt die Gefährdung der Seele: dass dir die Welt leer wird und alles gleichgültig, dass das Leben keinen Geschmack und keine Nahrung mehr hat.“**

*Sören Kierkegaard*

**Liebe Kundinnen und Kunden, liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker, liebe Interessierte,**

wer das, was Sören Kierkegaard beschreibt, bei sich selbst erlebt hat, der weiß, was es bedeutet, vom Leben, der Freude, der Hoffnung, der Neugier, von dem Lebendig Sein abgeschnitten zu sein. Dieser Schnitt kündigt sich nicht an und falls doch, dann wird er nicht bemerkt, denn auch das ist Teil der Krankheit und darüber hinaus wäre das unpassend zu dem, was Andere erwarten und was man von sich selbst erwartet.

„Burnout“, ein Begriff der erstmals 1960 durch einen Roman von Graham Greene „A Burnt-Out Case“ einer breiteren Öffentlichkeit bekannt wurde. Greene beschreibt, wie ein desillusionierter Architekt seinen Beruf aufgibt, um weiterhin im afrikanischen Dschungel zu leben, also ein Aussteigerleben führt.

Wissenschaftlich wurde das Syndrom erst 1974 von Herbert Freudenberger und ganz maßgeblich 1976 von Christina Maslach (University of California) untersucht. In diesen grundlegenden Arbeiten wird das Burnout-Syndrom in drei Dimensionen als Reaktion auf chronische Stressoren im Beruf beschrieben:

1. eine überwältigende Erschöpfung durch fehlende emotionale und physische Ressourcen (Energien) als persönlicher Aspekt, 2. Gefühle des Zynismus und der Distanziertheit von der beruflichen Aufgabe als zwischenmenschlicher Aspekt und 3. ein Gefühl der Wirkungslosigkeit und verminderter Leistungsfähigkeit als Aspekt der Selbstbewertung (Selbstbild). (Wikipedia)

Wenn man **Dr. Jörg Wittenberg** heute kennenlernt, dann hinterlässt er den Eindruck eines dynamischen, eloquenten jungen Mannes, der sich ziemlich gut in unterschiedlichen Gebieten auskennt und dabei in der Diskussion sehr aufmerksam und sorgsam mit seinen Gegenübern umgeht. Jörg Wittenberg weiß, wovon er schreibt und spricht, wenn es um das Thema Burnout geht, denn er hat diesen Zustand mit aller schmerzlichen Wucht bei sich selbst erlebt. Seine Erfahrungen verarbeitete er **in dem Buch „Gestern wurde ich umgebracht“**, was er unter einem Pseudonym schrieb. Jörg Wittenberg wird uns am

**Freitag, der 30. November 2012 um 19.00 Uhr**

mit den Entwicklungsphasen eines Burnouts bekanntmachen und danach aus seinem Buch vorlesen. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Wie meistens beginnt der Abend mit einer Kennenlernrunde und einem gemeinsamen Essen. Der inhaltliche Teil schließt sich an. Nette Gäste sind herzlich willkommen. Bitte melden Sie sich bis zum **23.11.2012** per Mail oder telefonisch an. Ihr Obolus in Höhe von 15,00 Euro geht dieses Mal an Intact e.V., eine internationale Aktion gegen die Beschneidung von Mädchen und Frauen.

**Der Tipp für heute:**

*Aber das wissen Sie sicherlich besser als ich: Auch wenn die ersten Fröste schon da sind, das Wetter manchmal fieselig ist, die Tage kürzer werden, so ist es dennoch eine Pracht, jetzt durch die Parks und Wälder zu streifen, mit den Füßen das Laub aufzuwirbeln und die feuchte, frische Herbstluft einzuzatmen*

---



*und den Blättern zuzuschauen, wenn sie, haltlos geworden, langsam zu Boden sinken. Für mich hat der Herbst etwas höchst Sinnliches und Lyrisches. Was bedeutet er Ihnen?*

**Und heute zum Thema **Erkenntnisse:****

*„Aus meiner tiefsten Seele zieht mit Naselflügelbeben ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.“*

*So empfand es Joachim Ringelnatz*

**Wir sehen uns, beste Grüße bis dann.**

***Ihre***

***Brigitte Speidel-Frey***

**speidel consulting**

Rembrandtstr. 4

„Haus der Begegnungen“

63322 Rödermark

**Telefon:** +49 6074 - 81 48 48

**Mobil:** +49 170 - 228 09 02

**E-Mail:** [brigitte@speidel-consulting.de](mailto:brigitte@speidel-consulting.de)

**Internet:** <http://www.speidel-consulting.de/>

**PS.:**

Sollten Sie künftig auf den Newsletter verzichten wollen, schicken Sie bitte formlos eine Mail mit Ihrer Bitte zurück. Danke.

---