



# Leseprobe

Dr. Mirriam Prieß

## **Finde zu dir selbst zurück!**

Wirksame Wege aus dem Burnout - Erkenne deine wahre Identität, lebe wieder selbstbestimmt und lasse die Erschöpfung hinter dir

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 25. Januar 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Finden Sie zu sich selbst und leben Sie ein gesundes und erfülltes Leben**

Wer die Beziehung zu sich selbst und seinem Leben verliert, oder ein Leben führt das nicht seinem Wesen entspricht, hört auf wirklich zu leben. In der Folge fühlt man sich unzufrieden, die Gesundheit leidet, die Leistungsfähigkeit nimmt ab und oftmals endet dies in völliger Erschöpfung.

Dieses Buch ist für diejenigen geschrieben, die sich auf die Suche nach ihrer eigenen Identität begeben wollen, weil sie ahnen, dass sie sich verloren haben. Die aufhören wollen zu funktionieren und wieder anfangen wollen zu leben. Das Buch soll Ihnen helfen zu erkennen, ob Sie mit sich selbst in Beziehung stehen und wie Sie wieder in den Dialog mit sich kommen. Zahlreiche Praxisbeispiele begleiten Sie bei Ihrem Weg zurück zu sich selbst.



### **Autor**

## **Dr. Mirriam Prieß**

---

**Dr. med. Mirriam Prieß** hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin acht Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burnout verantwortlich. Seit 2005 übernimmt

„Ich *wollte* ja nichts als das zu *leben* versuchen, was von selber aus *mir heraus wollte*. Warum war das so schwer?“

*Hermann Hesse*

Dr. med. Mirriam Prieß

# **Finde zu dir selbst zurück!**

Wirksame Wege aus dem Burnout

**südwest**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Kapitel: Leben oder funktionieren?</b>	<b>9</b>
Erst Leid führt zur Veränderung	10
Wer sich finden will, muss den Dialog zu sich aufnehmen	14
Leben oder funktionieren – wenn der Dialog verloren gegangen ist	17
Das Prinzip des Dialoges: Anerkennen, was ist	22
<b>2. Kapitel: Identität und Identifikation</b>	<b>27</b>
Wahre Identität – die Kraft des Lebens	28
Die Atmosphäre im Elternhaus	30
Was falsche Identifikationen bewirken	33
<b>3. Kapitel: Innere Realitäten</b>	<b>37</b>
Folgen Sie den Gummistiefeln oder Ihrer wahren Identität?	38
Die inneren Realitäten: Warum suchen wir uns das, was uns schadet?	40
Innere Realitäten aus ersten Prägungen	45
Zu viel des Guten	48

Rebellion	50
Die Auflösung verinnerlichter Eltern	54
Die Befreiung von inneren Realitäten	63
Blockaden, die am Aufbruch hindern	66
<b>4. Kapitel: In allen sechs Lebensbereichen im Dialog und zu Hause</b>	<b>69</b>
Fühlen Sie sich in Ihrem Leben zu Hause?	70
Der Verlust von Gefühl	72
Erster Lebensbereich: Partnerschaft	74
Zweiter Lebensbereich: Glaube	96
Dritter Lebensbereich: Soziale Kontakte	118
Vierter Lebensbereich: Individualität und Hobbys	128
Fünfter Lebensbereich: Gesundheit	138
Sechster Lebensbereich: Beruf	158
Bitte werden Sie nicht zu dem Fuchs mit den Trauben	180
<b>5. Kapitel: Lebensrealitäten: Anerkennen, was ist</b>	<b>183</b>
Das Wesen des Lebens	184
„Das Leben ist nicht gerecht“	184
Der Weg zu sich selbst und ins Leben kann nur gelingen, wenn er auch tatsächlich gegangen wird	189
Der zu sein, der man ist, erfordert Mut	191
Angst zu sehen, wer ich bin	194
Abschied und Vergebung	195
<b>6. Kapitel: Ausblick</b>	<b>197</b>
Impressum	207

## Vorwort

Wer sein Leben in Gesundheit, Zufriedenheit und beständiger Leistungsfähigkeit gestalten will – wer überhaupt *leben* will –, der kommt nicht umhin, sich die Frage nach sich selbst zu stellen. Langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit setzen Identität voraus. Nur wer ein Leben lebt, das ihm auch in seinem Wesen entspricht, kann gesund und zufrieden sein. Dieses Buch ist für diejenigen geschrieben, die sich auf die Suche danach machen wollen, weil sie ahnen, dass sie sich verloren haben. Die merken, dass sie ein Leben fern von sich selbst leben, die spüren, dass sie aufgehört haben, sich zu spüren. Die erkennen, dass sie funktionieren – aber nicht leben. Wer sich selbst finden will, der kann dies nur, wenn er sich auf die Suche nach seiner inneren Wahrheit und nach der Wirklichkeit des Lebens macht. Viele, die sich auf die Suche nach sich selbst machen, tun dies nur halbherzig, weil sie Angst haben herauszufinden, was tatsächlich ist. Der zu werden, der man ist, erfordert Mut, Kraft, Stärke und Vertrauen. Es erfordert Mut, sich existenzielle Fragen zu stellen – nicht, um alles aufgeben zu müssen, und doch, um herauszufinden, wer man wirklich ist. Es erfordert Kraft, sich von dem zu verabschieden, was nur in der eigenen Vorstellung und Überzeugung, nicht aber in der Wirklichkeit existiert. Es erfordert die Stärke, eigene wie äußere Widerstände zu überwinden und für das, was ist, einzutreten. Und es erfordert das tiefe Vertrauen, dass dies am Ende immer auch gut und richtig ist.

Identität entsteht niemals über Nacht. Gerade dann nicht, wenn man jahrelang ein Leben fern von sich selbst gelebt hat. Der Weg zu sich selbst ist immer eine Reise. Eine Reise, die stetig tiefer führt, je weiter man sie geht. Eine Reise, die Höhen besitzt und manchmal in Abgründe führt, die Stillstände und Durststrecken und immer wieder auch Rückschritte beinhaltet. Sind Sie stark genug, sich davon nicht beirren zu lassen, sondern unermüdlich Ihr Ziel zu verfolgen? Sind Sie bereit anzuerkennen, dass gesundes Leben wesentliche Substanz braucht und niemals auf Illusionen gebaut werden kann, und sind Sie bereit, den notwendigen Preis dafür zu zahlen, weil Sie spüren, dass der Preis viel höher ist, den es Sie kosten würde, wenn Sie dies nicht täten? Den Preis von Erschöpfung und Krankheit. Von Unzufriedenheit und Resignation. Den Preis eines nicht gelebten Lebens.

Dieses Buch ist für diejenigen, die sich von all ihren Zwängen und Unterdrückungen befreien wollen, die tief in sich spüren, dass die Kraft im eigenen Wesen liegt und dass das Leben gut ist, wenn man es in seinem Wesen erkennt und dementsprechend lebt. Die ahnen, dass das Leben unerschöpflich viel zu bieten hat – wenn man es nur richtig nutzt. Es ist für diejenigen, die ihren Blick für das Wesentliche öffnen wollen, um am Ende ihres Lebens zufrieden zurückzublicken, in dem Wissen: Das war *ich* – ich habe gelebt!

## 1. Kapitel

### **Leben oder funktionieren?**

## Erst Leid führt zur Veränderung

*„Wer leben will, der kann dies nicht ohne sich tun.“*

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ab wann Menschen wirklich bereit sind, sich infrage zu stellen? Sich und ihr Leben? Wann beginnen Menschen, sich auf die Suche nach sich selbst zu machen? Wissen Sie noch den Moment, in dem Sie begonnen haben, sich die Frage nach sich selbst zu stellen?

Bei den meisten ist dies leider erst dann der Fall, wenn sie beginnen, an unterschiedlichen Symptomen zu leiden. Sei es an körperlichen Krankheiten, einer wachsenden Erschöpfung, wenn sie eine zunehmende Unzufriedenheit und innere Leere verspüren oder aber auch, wenn das eigene Leben beginnt, im Außen zusammenzubrechen, in Lebenskrisen und Konfliktsituationen. Meist wird in unserer Gesellschaft die Frage nach sich selbst, die Frage nach der eigenen wahren Identität, erst unter größter Bedrängnis, im Falle massiven Leids gestellt – dann, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Die wenigsten machen sich vorher bewusst Gedanken über die eigene Wahrheit und das eigene Wesen. Wer fragt sich schon in jungen Jahren, ob er mit sich im Dialog steht? Ob das, was er tut, ihm auch tatsächlich entspricht – oder möglicherweise nur einer Vorstellung, die man von sich hat? Und wer stellt sich diese Fragen im Alltag seines Lebens, ohne dass es ihm wirklich „schlecht“ geht? Wer fragt sich schon zu Beginn seines Lebens, wenn es in den sechs zentralen Lebensbereichen Entscheidungen für das ganze Leben zu treffen gilt, ob sie dem eigenen Wesen entsprechen oder ob man nicht vielmehr aufgrund von Prägungen und inneren Realitäten handelt? Und wer stellt sich diese Frage im Alltag seines weiteren Lebens? Die meisten sind der Überzeugung, dass alles in Ordnung ist, solange keine massiven Symptome auftreten. Wir leben nach wie vor in einer Gesellschaft, in der Krankheit unser Maßstab ist, nicht Gesundheit. Für Krankheit besitzen wir ein Gespür, aber wissen wir auch, was Gesundheit bedeutet?

Wie häufig halten Sie inne, um sich zu fragen, ob Sie noch mit sich im Dialog stehen? Ob Ihnen das, was Sie tun, auch tatsächlich entspricht?

Die meisten von uns sind der Überzeugung, dass das, was sie wollen, auch richtig ist. Es ist richtig, weil man es ja schließlich auch will. Doch wer ist sich schon bewusst, dass die inneren Inhalte des Wollens keine Garantie dafür sind, dass sie aus dem eigenen Wesen entspringen?

Der überwiegende Teil von uns lebt sein Leben in bester Absicht und Überzeugung von Identität – und dennoch geschieht es, dass viele von uns dann irgendwann feststellen, dass sie sich im Laufe der Jahre ihres Lebens verloren oder möglicherweise noch nie wirklich gefunden haben.

Einige halten dann inne, andere machen weiter. Nicht wenige funktionieren dann in einem Leben, das nicht das Ihre ist. Und leben, ohne wirklich gelebt zu haben.

### *Leben ist Beziehung*

Wissen Sie, wo der meiste Stress entsteht? In Beziehung. Wir sind ständig in Beziehung – ob auf der Straße, ob beim Einkaufen, ob an unserem Arbeitsplatz oder in unserem Privatleben. Und wir stehen ständig in Beziehung mit uns selbst. Beziehung zu sich selbst und eine gute Beziehung zu anderen ist Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben. Leben ist Beziehung. Leben ist Begegnung. Wir brauchen Beziehung und Begegnung, um zu leben – und zwar sowohl die Begegnung im Außen als auch im Innen, mit uns selbst. Wir Menschen erfahren uns über Beziehung.

Menschen, die aufgrund eines Burnouts zu mir in die Beratung kamen, gelang dies nicht mehr. Sie verfügten entweder über keine sozialen Beziehungen mehr, lebten entweder in „leeren“ Beziehungen oder in überwiegend konfliktreichen. Und niemand, der ausgebrannt war, stand noch in Beziehung zu sich selbst. Die Betroffenen hatten sich also nicht, wie allgemein angenommen, an einer reinen Überlastung oder Stress erschöpft, sondern an der

Tatsache, dass sie die Beziehung zu sich und ihrem Leben verloren hatten und ein Leben fernab ihres wahren Selbst lebten.

Der fehlende Dialog zu sich selbst führte zu immer falscheren, da nicht dem eigenen Wesen entsprechenden Lebensbedingungen, an denen sie sich immer mehr erschöpften und sich und ihr Leben verloren. Fernab von sich selbst funktionierten die meisten in einem Leben, das längst kein Leben mehr war.

### *Wer leben will, der hat sich die Frage nach dem Wesentlichen zu stellen*

Jeder von uns besitzt sein eigenes Wesen, verbunden mit den verschiedenen Bedürfnissen und Notwendigkeiten, die daraus entstehen. Wenn diesem nicht Rechnung getragen wird, dann rächt sich dies früher oder später in Form verschiedener Symptome. Sie können nur in einem Leben, das Ihnen in Ihrem Wesen entspricht, langfristig erfolgreich und gesund bleiben. Wer sich also aus der Erschöpfung befreien und zurück ins Leben finden will, der kann dies nur, wenn er zu sich findet und auf dieser Grundlage für ausgewogene Beziehungen zu seinem Umfeld sorgt.

Doch was heißt es überhaupt, mit sich im Dialog zu stehen?

Wie kommt es überhaupt dazu, dass Menschen ein Leben fern von sich selbst führen, und woran kann man dies erkennen? Was hindert uns daran, unsere wahre Identität zu leben, und wie kann man zu dieser finden?

Dieses Buch soll Ihnen die Möglichkeit bieten, sich auf den Weg zu sich zu machen, und Ihnen Antworten auf die oben genannten Fragen geben. Auf der Grundlage des Dialogprinzips soll es Ihnen zu einer eigenen Bestandsaufnahme verhelfen und Ihnen helfen herauszufinden, was es für Sie konkret bedeutet, in den zentralen Lebensbereichen ein wesentliches und authentisches Leben zu führen. Wer dieses Buch konsumiert und erwartet, am Ende bei sich selbst angekommen zu sein, der sollte es gleich zur Seite legen. Der zu werden, der man ist – zu sich selbst zu finden –, ist nichts, was konsumiert werden kann. Es ist kein Prozess der

Einverleibung von äußeren Dingen, es ist ein Prozess des Dialogs, eine Entwicklung, ein Prozess des Innehaltens, des Erfühlens, des Überlegens, des Versuchens ...

Die Frage nach sich selbst ist weder durch andere noch technisch zu beantworten, sondern nur in menschlicher Begegnung und eigener Erfahrung zu entwickeln.

So werden Sie in diesem Buch auch keine Patentrezepte finden, sondern nur das, was vor diesem Hintergrund möglich ist: Impulse, die Ihnen helfen, den Blick suchend auf sich zu richten, um zu sich und Ihrer wahren Identität zu finden. Dies kann jedoch nur gelingen, wenn Sie sich Zeit für sich und dieses Buch nehmen – und es nicht in einem Schnelldurchlauf in der Suche nach Handlungsanweisungen konsumieren.

Wenn Sie sich die Zeit nehmen, die Fragen in Ruhe zu beantworten, die ich Ihnen während des gesamten Buches stellen werde, dann werden Sie es auch in seiner Möglichkeit zu nutzen wissen, nämlich an zentralen Punkten innezuhalten und den Blick auf sich zu richten. So kann bereits das Lesen des Buches Sie ein Stück näher zu sich bringen. An der einen oder anderen Stelle werden Sie möglicherweise den Eindruck gewinnen, dass sich Inhalte wiederholen. Geben Sie sich die Chance zu erkennen, dass ich Ihnen an diesen Stellen vielmehr die Möglichkeit bieten möchte, einen zweiten Blick auf bestimmte Punkte zu werfen, um weitere Facetten zu erkennen und die Thematik über ihre Oberfläche hinaus verstehen zu können.

Dieses Buch kann eine Reise sein. Eine Reise, die Sie zu Ihnen selbst führt. Sie entscheiden, wie weit und wie tief Sie sich darauf einlassen. Wichtig dabei ist, dass ich Ihnen nur eine Möglichkeit für ein gesundes und erfülltes Leben aufzeige – eine Möglichkeit und kein Gesetz. Sie entscheiden, ob es auch Ihre Möglichkeit ist. Seien Sie sich immer darüber bewusst: Sie können nur in Freiheit und Unabhängigkeit zu sich selbst finden. Die Antwort, wer Sie sind und was für Sie richtig ist, kann Ihnen kein anderer außer Sie sich selbst geben. Suchen Sie also weder nach einem Vorbild

