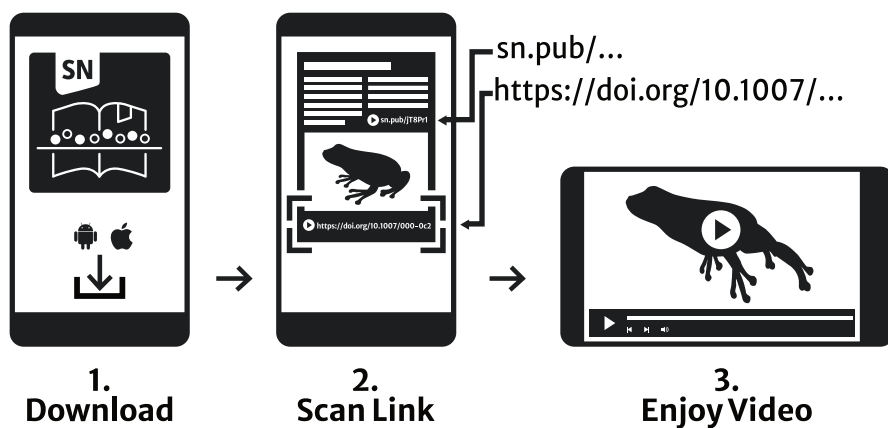


Erschöpfung und Burnout vorbeugen – mit Qigong und TCM

# Springer Nature More Media App



Support: [customerservice@springernature.com](mailto:customerservice@springernature.com)

Angela Cooper

# Erschöpfung und Burnout vorbeugen – mit Qigong und TCM

Übungen zur Selbsthilfe

Mit Ernährungs-Tipps von Katharina Ziegelbauer

Mit Rezepten von Gerlinde Winkler

Mit Grafiken von Jennifer Scharf und Roland Dreger

Mit Videos von Jörg Pattiss

Mit Fotos von Sabine Kirchner

Mit 144 farbigen Abbildungen

---

Angela Cooper  
Wien, Österreich

Ergänzendes Material zu diesem Buch finden Sie auf <http://link.springer.com>.

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das berechtigten Nutzern durch Anklicken der mit einem „Playbutton“ versehenen Abbildungen zur Verfügung steht. Alternativ kann dieses Zusatzmaterial von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-63478-3      ISBN 978-3-662-63479-0 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63479-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotos von Sabine Kirchner  
Illustrationen von Jennifer Scharf und Roland Dreger  
Videos von Jörg Pattiss

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn  
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für meine Mama!

Für meinen Papa!

# Vorwort

---

Ich schreibe dieses Buch für Menschen, die unter Stress leiden und sich wünschen, wieder frische Energie zu schöpfen. Wer unter Druck steht, hat keine Zeit für komplizierte Schachtelsätze und Fachchinesisch. Darum denke ich beim Schreiben an eine Freundin, mit der ich auf einem weichen Sofa sitze und dampfenden Tee trinke. Dabei erzähle ich ihr, wie ich mit Qigong mein Burnout überwinden konnte. Ich beschreibe, warum ich heute nicht mehr ausgebrannt, sondern energiegeladen bin – und warum meine Qigong-Schülerinnen auch bei Stress gelassen durchatmen. Denn darum geht es im Buch: wie Qigong und die traditionelle chinesische Medizin, kurz TCM, in jeder Phase des Burnouts helfen können, wieder zu entspannen und frische Lebenskraft zu sammeln. Übrigens: Meine Qigong-Schülerinnen und ich reden einander mit *du* an. Denn die Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Qigong-Übungen umso intensiver wirken, je persönlicher ich spreche. Darum bin ich auch in diesem Buch per du – mit dir!

Angela

Juni 2022

PS: Falls dich mein fachlicher Hintergrund zum Thema *Burnout und Qigong/TCM* interessiert: Für meine Master-Thesis habe ich die Phasen des Burnout aus TCM-Sicht erforscht. Aus den Ergebnissen entwickelte ich das TCM-Burnout-Modell, das ich im Buch vorstelle, sowie eine spezielle Qigong-Form zur Burnout-Prophylaxe, die du ebenfalls im Buch findest – sogar mit Link zu den Mitmach-Videos.

PPS: Damit der Text leicht lesbar und verständlich bleibt, habe ich mich nach langer Überlegung gegen die gendersensible Schreibweise entschieden – wie etwa *der\*die Kursleiter\*in*. Ich verwende stattdessen meist die weibliche Form; denn in meinen Qigong-Kursen sind an die 80 Prozent der Teilnehmenden Frauen. An alle Lesenden von anderem Geschlecht: Ich hoffe, ihr versteht meine Entscheidung und fühlt euch ebenfalls angesprochen – ihr seid es aus ganzem Herzen!

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Burnout und Qigong</b> .....	1
	Ist das ein Zauberbuch?.....	4
	Vor frischer Energie sprühen: Qi .....	6
	Was ist Qigong?.....	10
	Wann wird Vorstellung als wahr empfunden?.....	20
	Wie wirkt Qigong aus TCM-Sicht?.....	21
	Erschöpfung: Blockaden im Energie-Fluss.....	21
	Vorbeugen statt nachhelfen.....	22
	Nie wieder krank? .....	23
	Weiterführende Literatur.....	23
2	<b>Ruhe und Kraft im Alltag finden: Yin und Yang als Burnout-Prophylaxe</b> .....	27
	Prinzip: Yin und Yang sind gleich wertvoll .....	32
	Prinzip: Yin und Yang ergeben ein Ganzes .....	33
	Prinzip: In jedem Yin ist ein Yang enthalten und umgekehrt .....	34
	Prinzip: Yin und Yang ergänzen einander .....	35
	Prinzip: Yin und Yang sind relativ.....	36
	Yin und Yang beim Menschen .....	38
	Yin und Yang im Wechsel schenkt Gesundheit .....	40
	Yin/Yang und die fünf Elemente .....	43
	Weiterführende Literatur.....	43
3	<b>Die fünf Elemente als Burnout-Prophylaxe</b> .....	45
	Der Entstehungs-Zyklus .....	48
	Der Kontroll-Zyklus .....	49
	Der Zerstörungs-Zyklus .....	50
	Die Zyklen und ihre Anwendungen.....	51
	Die fünf Elemente und ihre Zuordnungen .....	52
	Welcher Fünf-Elemente-Typ bist du?.....	55
	Fazit: Die fünf Elemente, Yin/Yang und Stress .....	61
	Weiterführende Literatur.....	61
4	<b>Altes Wissen für aktuelle Herausforderungen: Burnout aus TCM-Sicht</b> .....	63
	7 Phasen des Energie-Ungleichgewichts.....	64
	Übungsserie: Burnout-Prophylaxe-Qigong.....	67
	Weiterführende Literatur.....	70

5	<b>1. Burnout-Phase: Hyperaktivität und Erschöpfung – Yin-Schwäche ....</b>	71
	Fallbeispiel: Martin S., Angestellter, arbeitet täglich bis spät in die Nacht.....	74
	1. Burnout-Phase: Yin-Schwäche .....	74
	1. Burnout-Phase aus Sicht der TCM .....	76
	Ruhe statt Dauerstress: Das harmonische Yin als Burnout-Prophylaxe.....	77
	Woran erkennst du, ob dein Yin geschwächt ist? .....	77
	Wie kannst du dein Yin schützen? .....	78
	So schützt du dein Yin mit Qigong in der Früh .....	79
	So schützt du dein Yin mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag.....	82
	So schützt du dein Yin mit Meditation am Abend .....	84
	So schützt du dein Yin zwischendurch .....	85
	So schützt du dein Yin mit Hilfe von außen .....	89
	Wie erkennst du, dass dein Yin wieder gesund ist? .....	90
	Fazit: 1. Kategorie – Yin-Schwäche .....	90
	Wie geht es weiter? .....	91
	Literatur .....	92
6	<b>2. Burnout-Phase: Trauer, fehlende Wertschätzung, Abgrenzung – Metall-Ungleichgewicht .....</b>	93
	Fallbeispiel: Susanne B., Sozialarbeiterin, zieht sich zurück.....	96
	2. Burnout-Phase: Metall-Ungleichgewicht.....	96
	2. Burnout-Phase aus TCM-Sicht .....	98
	Austausch statt Abgrenzung: Das gesunde Metall-Element als Burnout-Prophylaxe.....	99
	Woran erkennst du, ob dein Metall gefährdet ist? .....	100
	Wie kannst du dein Metall-Element schützen? .....	101
	So schützt du dein Metall-Element mit Qigong in der Früh .....	102
	So schützt du dein Metall-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag.....	104
	So schützt du dein Metall-Element mit Meditation am Abend .....	106
	So schützt du dein Metall-Element zwischendurch .....	107
	So schützt du dein Metall-Element mit Hilfe von außen .....	112
	Wie erkennst du, dass dein Metall-Element wieder gesund ist? .....	112
	Fazit: 2. Kategorie – Metall-Ungleichgewicht .....	113
	Wie geht es weiter? .....	113
	Literatur .....	114
7	<b>3. Burnout-Phase: Aggression und Schuldgefühle – Holz-Ungleichgewicht .....</b>	115
	Fallbeispiel: Andrea E., Lehrerin, ist wütend.....	118
	3. Burnout-Phase: Holz-Ungleichgewicht .....	119
	3. Burnout-Phase aus TCM-Sicht .....	121
	Gelassenheit statt Aggression: Das gesunde Holz-Element als Burnout-Prophylaxe	122
	Woran erkennst du, ob dein Holz-Element gefährdet ist?.....	122
	Wie kannst du dein Holz-Element schützen?.....	123
	So schützt du dein Holz-Element mit Qigong in der Früh.....	124



	So schützt du dein Holz-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag .....	127
	So schützt du dein Holz-Element mit Meditation am Abend .....	129
	So schützt du dein Holz-Element zwischendurch.....	130
	So schützt du dein Holz-Element mit Hilfe von außen .....	135
	Wie erkennst du, dass dein Holz-Element wieder gesund ist?.....	135
	Fazit: 3. Kategorie – Holz-Ungleichgewicht.....	136
	Wie geht es weiter? .....	136
	Literatur .....	137
8	<b>4. Burnout-Phase: Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit – Erde-Ungleichgewicht</b> .....	139
	Fallbeispiel: Sahra E., Studentin, kann sich nicht konzentrieren.....	142
	4. Burnout-Phase: Erde-Ungleichgewicht.....	143
	4. Burnout-Phase aus TCM-Sicht .....	144
	Energie statt Erschöpfung: Das gesunde Erde-Element als Burnout-Prophylaxe.....	145
	Woran erkennst du, ob dein Erde-Element gefährdet ist?.....	145
	Wie kannst du dein Erde-Element schützen? .....	146
	So schützt du dein Erde-Element mit Qigong in der Früh.....	147
	So schützt du dein Erde-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag .....	150
	So schützt du dein Erde-Element mit Meditation am Abend.....	152
	So schützt du dein Erde-Element zwischendurch.....	153
	So schützt du dein Erde-Element mit Hilfe von außen.....	158
	Wie erkennst du, dass dein Erde-Element wieder gesund ist?.....	158
	Fazit: 4. Kategorie – Erde-Ungleichgewicht .....	158
	Wie geht es weiter? .....	159
	Literatur .....	160
9	<b>5. Burnout-Phase: Verflachung der Gefühle und Eigenbrötlei – Wasser-Ungleichgewicht</b> .....	161
	Fallbeispiel: Walter K., Lehrer, wird zum Eigenbrötler .....	164
	5. Burnout-Phase: Wasser-Ungleichgewicht .....	165
	5. Burnout-Phase aus TCM-Sicht .....	166
	Urvertrauen statt Einsamkeit: Das gesunde Wasser-Element als Burnout-Prophylaxe.....	167
	Woran erkennst du, ob dein Wasser-Element gefährdet ist?.....	167
	Wie kannst du dein Wasser-Element schützen?.....	168
	So schützt du dein Wasser-Element mit Qigong in der Früh.....	169
	So schützt du dein Wasser-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag.....	172
	So schützt du dein Wasser-Element mit Meditation am Abend .....	173
	So schützt du dein Wasser-Element zwischendurch .....	175
	So schützt du dein Wasser-Element mit Hilfe von außen .....	180
	Wie erkennst du, dass dein Wasser-Element wieder gesund ist? .....	180
	Fazit: 5. Kategorie – Wasser-Ungleichgewicht.....	181
	Wie geht es weiter? .....	181
	Literatur .....	182

10	<p><b>6. Burnout-Phase: Schlafstörungen und Alpträume – Feuer-Ungleichgewicht</b>..... 183</p> <p>Fallbeispiel: Alexandra S., Sängerin, plagen Alpträume..... 186</p> <p>6. Burnout-Phase: Feuer-Ungleichgewicht..... 187</p> <p>6. Burnout-Phase aus TCM-Sicht ..... 188</p> <p>Lebensfreude statt psychosomatischer Beschwerden:</p> <p>Das gesunde Feuer-Element als Burnout-Prophylaxe..... 189</p> <p>Woran erkennst du, ob dein Feuer-Element gefährdet ist?..... 190</p> <p>Wie kannst du dein Feuer-Element schützen? ..... 191</p> <p>So schützt du dein Feuer-Element mit Qigong in der Früh..... 192</p> <p>So schützt du dein Feuer-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag ..... 195</p> <p>So schützt du dein Feuer-Element mit Meditation am Abend..... 197</p> <p>So schützt du dein Feuer-Element zwischendurch..... 199</p> <p>So schützt du dein Feuer-Element mit Hilfe von außen..... 206</p> <p>Wie erkennst du, dass dein Feuer-Element wieder gesund ist?..... 206</p> <p>Fazit: 6. Kategorie – Feuer-Ungleichgewicht ..... 207</p> <p>Wie geht es weiter? ..... 207</p> <p>Literatur ..... 208</p>
11	<p><b>7. Burnout-Phase: Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung – Yang-Schwäche</b> ..... 209</p> <p>Fallbeispiel: Susanne H., Sekretärin, ist verzweifelt..... 212</p> <p>7. Burnout-Phase: Yang-Schwäche..... 213</p> <p>7. Burnout-Phase aus TCM-Sicht ..... 214</p> <p>Ja statt nein zum Leben: Das gesunde Yang als Burnout-Prophylaxe ..... 215</p> <p>Woran erkennst du, ob dein Yang gefährdet ist?..... 215</p> <p>Wie kannst du dein Yang schützen? ..... 216</p> <p>So schützt du dein Yang mit Qigong in der Früh..... 216</p> <p>So schützt du dein Yang mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag ..... 221</p> <p>So schützt du dein Yang mit Meditation am Abend ..... 223</p> <p>So schützt du dein Yang zwischendurch..... 225</p> <p>So schützt du dein Yang mit Hilfe von außen..... 230</p> <p>Wie erkennst du, dass dein Yang wieder gesund ist?..... 230</p> <p>Fazit: 7. Kategorie – gefährdetes Yang ..... 230</p> <p>Wie geht es weiter? ..... 231</p> <p>Literatur ..... 231</p>
12	<p><b>Burnout-Prophylaxe-Qigong: Alle Übungen auf einen Blick</b>..... 233</p> <p><b>Serviceteil</b></p> <p>Zum Abschluss mein Plädoyer für Qigong ..... 246</p> <p>Danke..... 247</p> <p>Weiterführende Literatur..... 250</p> <p>Stichwortverzeichnis ..... 253</p>