

Burnout und Erschöpfung



Der Begriff **Burnout** bezeichnet einen besonderen Fall **chronischer totaler Erschöpfung**.

"Ich kann nicht mehr"

Charakteristisch sind die Symptome der anhaltenden körperlichen und emotionalen Erschöpfung:

Innere Leere, Lustlosigkeit, Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit, permanenter Interessenverlust, Konzentrationsstörungen, Leistungsschwäche, Angst den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, Versagensängste, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen und dem Gefühl nicht mehr zu können, nichts mehr wert zu sein, Ohnmachtsgefühle, Ängste und Sinnkrisen, aber auch physiologische Beschwerden, wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder andere körperliche Beschwerden treten beim Burnout - Syndrom häufig auf.



„Mich trifft doch so etwas nicht!“

Dabei ist es längst da und möchte gesehen und behandelt werden. Die Illusion, einfach so weitermachen zu können wie bisher, lässt sich nicht lange aufrechterhalten.

Durch Leugnung und Verdrängung wird nichts besser.

Es handelt sich um einen Zustand der inneren Leere. Die Batterie ist leer.

Es kann jeden treffen.



Niemand ist davon ausgenommen. Wenn die eigene Tätigkeit - auch z.B. nur das Einkaufen im Supermarkt - alle Kräfte aufsaugt und man sich dieser Situation hilflos ausgeliefert fühlt, kann es sich bis zur totalen Erschöpfung entwickeln.

Stress, Überforderung, Überengagement und permanenter Leistungsdruck gelten als zentrale Risikofaktoren für Burnout.

Ich behandle Sie bei:

- Burn-Out Symptomatik
- Kraftlosigkeit
- Erschöpfungssyndrom
- Chronische Erschöpfung
- Ambulante Burnout Begleitung
- Stressmanagement
- Burn-out Prophylaxe
- Sinnkrisen
- Berufliche Neuorientierung

.....wenn nichts mehr weitergeht!



In meiner Praxis steht die verständnisvolle und wertschätzende Beziehung zu meinen Klienten im Vordergrund.

Eine Burn-out Behandlung erfordert **Fingerspitzengefühl und hohe Einfühlsamkeit** in die Situation und Belange des Klienten. Menschen mit dieser Diagnose brauchen einen geschützten Rahmen in dem sich geborgen und verstanden fühlen, um sich mit ihrer hohen Verletzlichkeit auseinander setzen und heilen zu können.

Ich biete Ihnen diesen **vertraulichen Rahmen**. Jede meiner Behandlungen, Beratungen, Coachings oder Therapien wird **ganz speziell auf Sie zugeschnitten**. Behandlungs-, Beratungs- oder Therapieziele werde ich mit Ihnen gemeinsam erarbeiten und festlegen.

Burnout erfolgreich vorbeugen

„Um ein Ziel zu erreichen, braucht man keine Schnelligkeit, aber ein Gefühl für die richtige Richtung.“

Stressbewältigung / Burnout-Prophylaxe

Durch unser Verhalten, unsere Einstellungen und Lebensgewohnheiten haben wir Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, mehr oder weniger gesund zu bleiben.

Burnout-Prophylaxe wirkt dem Entstehen eines Burnouts entgegen. Dies gilt nicht nur für Personen, die einen Burnout vermeiden möchten, sondern auch für Menschen, die einem erneuten Burnout vorbeugen möchten. Methoden in diesem Bereich sind z.B.:

- Erkenntnis und Bereitschaft an sich selbst arbeiten zu wollen

- Grundlagen zur Stressentstehung, Stressfolgen und Stressbewältigung verstehen
- Selbstfürsorge mit Genussfähigkeit und positiver Emotionalität
- Gestaltung der eigenen sozialen Netzwerke
- Selbstwirksamkeit (Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Planungs- und Handlungskompetenz, Stresssituationen aktiv gestalten bzw. verhindern)
- mentale bzw. kognitive Stressbewältigung (pathogene Denk- und Bewertungsschemata durch gesundheitsförderliche Einstellungen und Denkweisen ersetzen)
- Sinn- und Werteorientierung (Werte- bzw. Zielklärung, Entwicklung einer pos. Zukunftsvorstellung)
- Ressourcenorientierter Umgang mit Konflikten
- Entspannungstraining (PMR, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, usw.)
- Ernährung
- Zeitmanagement
- Bewegung
- u.v.m.

Behandlungsansätze

Burn-out Therapie – Therapie mit Körper, Geist und Seele

Ich behandle Burnout mit einer gezielten Therapie, um die Symptomatik zu lindern.

Dieses geschieht in einem schutzgebenden Rahmen, der Ihre Würde wahrt und Ihre Selbständigkeit fördert und Kompetenzen für eine bessere Gegenwart und Zukunft ermöglicht.

Jeder Mensch, jede Seele hat vom göttlichen Ursprung an eine zugewiesene Lebensaufgabe und einen Lebensweg. Wenn diese Lebensaufgabe nicht erkannt, angenommen und umgesetzt wird, bewegt sich der Mensch auf einem falschen Lebensweg. Daraus resultieren Krankheiten, Konflikte, Lebensprobleme, und ein beständiges inneres Suchen, wann es denn endlich auch mal leicht im Leben gehen darf.

Ein Mensch, der seine Lebensaufgabe und **SEINEN WEG** erkannt hat und sich auf **SEINEN Lebensweg** begibt – sprich auch seine eingeschlagenen Wege, die jetzt zu Schmerz und Leid geführt haben, behutsam verändert, wird leichtfüßiger durchs Leben gehen und eine starke innere Erfüllung spüren. Sie werden wieder in Ihre eigene Mitte finden. Ebenso Gesundheit, Kraft und Stärke, Sinnhaftigkeit, innere und äußere Zufriedenheit und Zielorientiertheit werden die Folge sein.

Ausgelaugtheit, Sinnlosigkeit, Leere, Depression, Ziellosigkeit sind Vergangenheit.

Ich begleite Sie auf dem Weg in **ein bewussteres Leben**.

Die dazu anstehenden Lernprozesse helfe ich Ihnen zu erkennen und mit Ihnen zu bearbeiten, damit Sie den Weg in ein bewussteres, mit Selbstliebe und Annahme Ihrer Person, erfülltes Lebens gehen können.

Dadurch ändert sich auch Ihre eigene Leistungsfähigkeit für zukünftige Lebens- und Leistungsanforderungen an sich selbst. Wer **SEINEN EIGENEN LEBENWEG** geht, hat keine Überforderungen.

Therapie Methoden:

- Stressprävention und Stressmanagement
- Affirmationstherapie
- Mentale Therapie und Training
- Meditationstraining
- Beratung, Begleitung und Umsetzung beim Finden einer neuen Lebensausrichtung
- Die eigene Bestimmung finden
- Bewusstseinschulung
- Leistungsdruck erlösen
- Selbstbestärkung und Selbstwert aufbauen
- Perfektion ablegen
- Selbstmanagement
- Entspannungstherapie und Entspannungsmethoden
- Körperwahrnehmung
- Genusstraining – Das Leben zu lieben
-

