

Wie Don Quichote gegen Windmühlenflügel Burnout-Syndrom

Eine komplizierte Lebenssituation oder ein Schicksalsschlag kann jeden treffen. Stressoren wie ein ungerechter Chef, verständnislose Kollegen oder Ärger im privaten Umfeld verstärken die Be-

nehmung sind für das Risiko einer Burnout-Erkrankung entscheidend. Nicht nur ein straffes Arbeitspensum und Zeitdruck, sondern auch der überzogene Wunsch nach eigener Perfektion kann Leistungsdruck erzeugen. Was sich bei allen Betroffenen gleicht, ist das unangenehme Gefühl, wie Don Quijote gegen übermächtige Windmühlen kämpfen zu müssen. Der Beginn der Erkrankung lässt sich häufig schwer erfassen. Betroffene zeigen meist große Einsatzbereitschaft und starken Leistungswillen. Belastungen werden durch Ablenkung

(z. B. Aktivität, Konsum, Sucht) verdrängt. Offensichtlich wird die Erkrankung meist erst, wenn Betroffene unablässig klagen, »keine

Zeit« zu haben und sich »freiwillig« von zwischenmenschlichen Kontakten distanzieren.

Frühwarnzeichen

Müdigkeit, Anfälligkeit für kleinere Infekte und Verlust der Erholungsfähigkeit prägen häufig den Krankheitsbeginn. Viele Betroffene schildern das Gefühl, »nicht mehr richtig auf die Füße zu kommen«. Schlafstörungen, Schmerzzustände, Konzentrationsstörungen und Leistungsverlust bestimmen den weiteren Verlauf. Die Veränderung von Selbstbild und Gefühlswelt mündet oft in Resignation, Verlust von Selbstwertgefühl und innerer Leere. Am Ende droht ein Zusammenbruch des bisherigen Lebenskonzepts. Arbeitsunfähigkeit, Arbeitslosigkeit oder Verlust des Partners sind häufige Konsequenzen.

Wirksame Therapie

Die Therapie zur Vorbeugung und Behandlung der Burnout-Erkrankung, die positive Ergebnisse erzielen kann, beruht auf der Wirkung

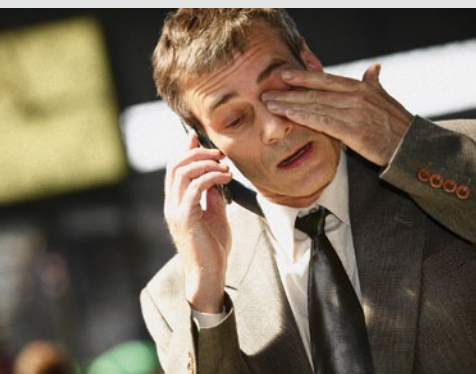
von Alpha-Entspannung und Stimulation der sinnlichen Wahrnehmung. Durch Beruhigung der Gehirnwellen auf eine Frequenz von 10 Hz erfahren Betroffene ein angenehm entlastendes Gefühl. Anleitung zur sinnlichen Vorstellung erzeugt positive Selbstwahrnehmung und schafft eine gute Voraussetzung für persönliche Gespräche und neue Strategien. Die Anwendung kann leicht und ohne Vorkenntnisse erfolgen und bereits während und auch nach der Übung positive Gefühle bei Betroffenen erzeugen. Das unterstützt die eigene Lust am Gesundwerden.

Kontakt:

Gabriele Bauer
Trainer und Supervisor für das UltraMind ESP System
Entspannungstherapeutin,
Heilpraktiker psych.

Wolfratshäuser Str. 50
82067 Ebenhausen
Tel.: (8178) 86 73 22

www.no-burn-out.de



lastung. Aber nicht allein äußere Umstände sind mögliche Auslöser. Auch innere Faktoren wie Persönlichkeit, Charakter und Wahr-