

Das **burn-out-syndrom** ist in der Regel die Folge lang andauernder Stresseinwirkung, die sich sowohl im psychischen als auch im körperlichen Befinden und Erleben bemerkbar macht.

Im psychischen Bereich entstehen Symptome bzw. Störungen wie

- Angst
- Schlafstörungen
- Alkoholmissbrauch
- Gedächtnisstörungen
- Verlust der Interessen
- verminderter Antrieb
- Selbstzweifel
- vermindertes Selbstwertgefühl
- negative Zukunftsgedanken
- schnellere Ermüdbarkeit
- Suizidgedanken

Die Probleme, die meist zu einem großen Anteil durch die berufliche Situation entstanden sind, wirken auch wieder auf das Berufsleben zurück. Es entstehen vermehrt Probleme am Arbeitsplatz, Verminderung der Leistungsfähigkeit und Abnahme der Anerkennung bis hin zum Mobbing durch Vorgesetzte und/oder Kollegen.

Häufig entstehen auch Probleme in der Familie oder der Partnerschaft, die wiederum die Symptomatik verstärken.

Bei Weiterbestehen dieser Symptomatik kommt es nicht selten zur Ausbildung einer manifesten Depression, die dann durchaus auch schon eine lange Zeit psychiatrischer Behandlung bedarf.

Auf der körperlichen Ebene stehen Veränderungen im Hormonhaushalt – insbesondere der Stresshormone – im Vordergrund, die wiederum negative Auswirkungen auf das innere Erleben haben, was sich wiederum auf die körperliche Ebene auswirkt usw.

Die ständige Stresseinwirkung auf den Betroffenen führt zu einer ständigen – meist unterschwellig erlebten Anspannung des gesamten Körpers, insbesondere der Muskulatur.

Durch diese andauernde Anspannung der Muskulatur kommt es einem verstärkten Verbrauch von Vitalstoffen und häufig auch zu einer Übersäuerung des Gewebes.

Bei der Therapie des burn-out sollte insofern in der Regel auch die somatische (körperliche) Ebene behandelt werden, um den Körper wieder in eine ener-

getisch starke Position zu bringen, die es ihm ermöglicht, auf allen Ebenen funktionieren zu können, z.B. mit Substanzen, die den Organismus bzw. das vegetative Nervensystem stabilisieren um die Grundvoraussetzung zu schaffen, den Organismus Ruhe und Entspannung erleben zu lassen.

Auf der psychischen Ebene erlernen Sie Fähigkeiten und Techniken, Ihre Umgebung neu wahr zu nehmen und die vorgegebenen Umstände besser einordnen und damit anders verarbeiten zu lernen.

Damit ist nicht gemeint, sich den Umständen einfach anzupassen, sondern die Auswirkungen der Umstände auf den Organismus abzumildern.

Sprechen Sie uns an, wir erstellen mit Ihnen zusammen einen Behandlungsplan, der es Ihnen ermöglicht, Arbeit und Privates wieder auf angenehme Art und Weise miteinander in Beziehung zu setzen, Freude am Leben zu empfinden ; letztlich wieder zu der Person zu werden, die Sie sein möchten und Ihr Leben wieder zu genießen.