



Siegrid Bachmann
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Am Hang 21, 63872
Heimbuchenthal
Tel. 06092/821487

Burnout – Ein Managersyndrom?

Von wegen! Burnout kann jeden treffen. Gefährdet sind alle, die massivem Stress und kräftezehrenden Herausforderungen ausgesetzt sind. Die auftretenden Symptome, wie Schlafstörungen, geschwächtes Immunsystem, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfungs- oder Angstzustände, depressionsähnliche Stimmungsschwankungen sind Anzeichen einer folgenschweren Überforderung.

***Charakteristika**

Burnout ist als ein multikausales Geschehen zu betrachten, es sind meist mehrere Faktoren die maßgeblich zusammenwirken. Der Prozess ist schleichend, deshalb werden erste Symptome häufig verkannt. Daher sollten wir die Warnsignale auf psychischer und emotionaler Ebene beachten. Der depressionsähnliche Erschöpfungszustand tritt dann umso gravierender auf, wenn Gefühle von Verzweiflung, Hilflosigkeit, Enttäuschung, Desillusion und Frustration das Fass zum überlaufen bringen.

***Fachmedizinische Untersuchungen sind unverzichtbar,**
um eventuelle organische Erkrankungen festzustellen und zu behandeln.

***Berufsgruppen als Klassifizierung sind verleitend, aber wenig hilfreich.**
Beeinträchtigungen durch die Arbeits- und Berufswelt lassen sich nicht verleugnen.

***Erschöpfungsspirale**

Beschleuniger und Verstärker lauern in allen Lebensbereichen, wie beispielsweise in unseren Beziehungen, in Vereins- und ehrenamtlichen Engagements und insbesondere im Berufsleben.

***Ist Stress Gefühlssache?**

Es besteht eine enge Verbindung mit dem komplexen Gefühl der Angst.

***Entgegensteuern als Prävention.**

Es sind Menschen, die viel von sich selbst geben, meist über ihre eigenen Grenzen hinaus.

Menschen, die in ihrer Bereitschaft, ja mit Herzblut und Enthusiasmus für ihre Wertvorstellungen,
für ihre Ziele oder Interessen sich stark machen.

***Burnout Check**

***Behandlungsmethoden, Motivation und Anregungen.**

***Ist es wirklich ein erstrebenswertes Ziel wieder der/die Alte sein zu wollen?**
Die Einstellung zu sich selbst wird sich verändern.

***Therapie bedeutet am Selbstbild heilen.**

Heilung ist Begegnung mit sich selbst, sich anzuschauen, sich anzunehmen und wieder ganz bei sich zu sein.