



Erschöpfungszustände und Burnout

Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

Nichts geht mehr

Der anfängliche Enthusiasmus ist vorbei. Die Flamme fängt an, langsam zu erlöschen. Die Kraft geht dem Ende entgegen. Das Gefühl, Verantwortung für alles zu haben und nichts wirklich richtig zu schaffen macht müde. Neben der körperlichen Erschöpfung, ist auch die emotionale Erschöpfung stark zu spüren. Erholung scheint ein Fremdwort zu sein. Nichts geht mehr.

Ich muss perfekt sein

Unsere inneren Antriebe machen uns oft das Leben schwer. In dem Satz „Ich muss perfekt sein“, steckt meistens mehr als wir denken. Wer die Latte so hoch legt, hat auf der anderen Seite eine unheimlich große Angst vor Misserfolg. Der kleinste Fehler wird überbewertet. Im Außen alles perfekt zu machen, bedeutet im Inneren oft: „Ich mache alles falsch“, „Es reicht nie“, „Ich genüge nicht“.

Ich muss beliebt sein

Ein überdimensionaler Wunsch nach Harmonie, Akzeptanz, Liebe und Zugehörigkeit kann anstrengend werden. Sich ständig bewusst zu sein nichts falsch zu machen, ist harte Arbeit für Körper, Geist

und Seele, da gleichzeitig eine große Angst vor Kritik, Ablehnung, Zurückweisung besteht oder davor, die Erwartungen anderer nicht zu erfüllen.

Ich muss Kontrolle haben

Dieser Satz führt dazu, Verantwortung für Sachen zu übernehmen, für die man eigentlich nicht verantwortlich ist. Verantwortung abzugeben scheint ein Fremdwort zu sein. Sicherheit ist ein großes Grundbedürfnis, wenn man alles kontrollieren möchte. Die Angst vor Abhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit, runden das Bild ab, das das Leben so anstrengend macht. Das führt zu einem immer größeren inneren Stress. So entsteht eine Spirale, die sich immer schneller dreht und die Lebenskraft Stück für Stück aufzehrt.

Burnout

Burnout bedeutet ausbrennen und beschreibt ein psychovegetatives Erschöpfungssyndrom, das sich aufgrund lang anhaltender Belastungssituationen entwickelt. Oft verläuft dieses „Ausbrennen“ in vier Stadien. Anfänglicher Enthusiasmus, Stagnation, das heißt Fortschritte werden vermisst, Frustration und am Ende folgt der



Rückzug und das Gefühl des Ausgebrannt sein.

Lebensmuster erkennen

Perfektionismus, Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen spielen beim Entstehen des Burnout-Syndroms eine große Rolle. Hierbei sind die Schuldgefühle gemeint, die Sie sich selber machen. Perfektion ist nicht angeboren. Es ist entweder ein Muster, das ich von meinen Eltern gelernt habe oder ich habe erfahren, dass mein „so sein“, wie ich bin, nicht ausreicht und ich Anerkennung nur über mein „Tun“ erfahren kann.

Lösungswege

Es gibt Möglichkeiten, Erschöpfungszustände und das Burnout-Syndrom mit effektiven Behandlungsmethoden in den Griff zu bekommen. Es ist wichtig, die Ursachen ausfindig zu machen und zu bearbeiten, Schuldgefühle abzubauen, das Muster des Perfektionismus zu erkennen und Schritt für Schritt aufzulösen. Es ist ein schönes Gefühl sich wieder selbst zu spüren, mit den wahren Talenten, Fähigkeiten und Ressourcen. Es ist nie zu spät, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und den ersten Schritt in die richtige Richtung zu tun.



Die Gesundheitspraxis

Anwendungsgebiete:

Erschöpfungszustände

Burnout

Angststörungen

Panikattacken

Psychosomatische Beschwerden

Depressionen

Selbstwertprobleme

Schlafstörungen

Partnerschaftsprobleme

Lernstörungen bei Kindern

u.v.m

Kostenlose Kennenlern-Sitzung
vom 4.4. - 8.4.2011
Terminvereinbarung
unter 0 22 35 - 4 65 53 00,
01 51 - 20 75 23 60 oder
info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Coaching in Berufsfragen
Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Erftstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

