

**Gabriele Bauer**  
Trainer und Supervisor für das UltraMind ESP System  
Entspannungstherapeutin, Heilpraktiker psych.  
Wolfratshauer Str. 50  
82067 Ebenhausen  
Fon 0049 8178 86 73 22  
Email: gaba@ultramind-seminar.de



[www.ultramind-seminar.de](http://www.ultramind-seminar.de)  
[www.gabaretha.de](http://www.gabaretha.de)  
[www.besser-und-besser.de](http://www.besser-und-besser.de)



## Information zum Burnout Syndrom– 28.09.2011

### **Burnout ist nicht neu.**

Schon seit gut vierzig Jahren ist das Burnout Syndrom und die damit verbundenen Folgen für Körper Geist und Seele ein wiederkehrendes Thema in der psychologischen Fachliteratur. Erst die steigende Anzahl der Erkrankungen und viele prominente Beispiele sorgen in der jüngsten Vergangenheit für die längst überfällige, öffentliche Aufmerksamkeit.

### **Was ist eigentlich Burnout?**

Unter dem Begriff Burnout wurden ursprünglich die negativen Folgen beruflicher (Über-)Belastung bezeichnet. Durch konstante Erschöpfung und emotionale Distanzierung entstand der Begriff „Managerkrankheit“.

Heute lässt sich das Burnout Syndrom längst nicht mehr ausschließlich auf berufliche Aspekte eingrenzen. Belastungen wie anhaltender Zeitdruck, Stress, Ängste und Verhaltenszwänge begünstigen das Ausbrennen und sind auch in vielen privaten Lebensbereichen alltäglich geworden. Typische Risikofaktoren, wie Leistungsdruck im Sport und Freizeit und/oder Beziehungsstress, Einsamkeit und Mobbing lassen sich im Alltag vieler Menschen zu beobachten.

### **Wer ist gefährdet?**

#### **Jeder.**

Unabhängig von Alter, Herkunft, Bildungsstand oder Einkommen zieht sich die lange Kette der Burnout Erkrankungen durch alle Personenkreise. Schüler, Studenten, Berufstätige und Hausfrauen und Rentner finden sich unter den Betroffenen. Das legt die Vermutung nahe, dass nicht entscheidend ist, was getan wird, sondern wie es getan wird.

Signifikant ist der drastische Anstieg der Burnout Erkrankungen besonders bei jüngeren Menschen. Aktuelle Pressemeldungen sprechen von einer Verdoppelung der Anzahl von Betroffenen.

Für die Zunahme der Burnout-Erkrankung gibt es bis dato wenig Ergebnisse aus klinischen Studien - im Gegenzug aber viele Spekulationen.

### **Alarmzeichen und Warnsignale**

Auf den ersten Blick ist eine beginnende Burnout Erkrankung kaum zu erkennen.

Im Gegenteil. Häufig zeigt der betroffene Mensch große Einsatzbereitschaft und Leistungswillen. Innere Anspannung und bestehender Druck wird oft von einer äußeren Fassade kaschiert.

Bemerkt wird das Burnout-Risiko meist erst, wenn der Betroffene sich auf sozialen Rückzug begibt. Das anhaltende Gefühl „keine Zeit“ zu haben und der „freiwillige“ Verzicht auf zwischenmenschliche Kontakte und Vergnügungen können als Warnsignal gewertet werden.

Typische Belastungen des Burnout-Syndroms sind:

- Chronische Müdigkeit (auch nach Ausschlafen oder Urlaub)
- häufige Infekte (Erkältungen, Grippe)
- Distanzierung zu Beruf und/oder Privatleben
- Körperliche Symptome, wie anhaltende Schmerzen, Störungen des Blutkreislaufs, Herzrasen, Schwindel, Tinnitus.
- Psychische Belastungen, wie Ängste, Stimmungsschwankungen, Depressionen, innere Leere oder Langeweile.
- Kognitive Veränderungen, Konzentrationsschwäche, Entscheidungsschwierigkeiten, Unlust, Selbstzweifel.

### **Wirkung und Verlauf:**

Anhaltende Müdigkeit und Verlust der Erholungsfähigkeit prägen häufig den Krankheitsbeginn. Viele Betroffene schildern das Gefühl, „nicht mehr richtig auf die Füße zu kommen“. Körper eigene Abwehrkräfte werden dadurch geschwächt.

Schlafstörungen, Schmerzzustände, Infekte und kognitive Leistungseinschränkungen, wie Konzentrationsstörung, Wahrnehmung des eigenen Leistungsverlusts oder das Gefühl der inneren Leere bestimmen den weiteren Verlauf.

Die Veränderung von Selbstbild und Gefühlswelt mündet oft in Resignation und Verlust von Selbstwertgefühl. Am Ende droht ein Zusammenbruch des bisherigen Lebenskonzepts. (Arbeitsunfähigkeit, Arbeitslosigkeit, Konkurs, Verlust des Partners etc.).

### **Vorbeugung und Heilung**

Auf wissenschaftlicher Ebene gibt es zum Burnout Syndrom bisher wenige gesicherte Untersuchungsergebnisse. Zur Vorbeugung wird häufig ein „maßvolles“ Leben, gesunde Ernährung, Bewegung, Sport und ausreichend Entspannung empfohlen.

Die Heilung gestaltet sich oft zeitaufwändig und schwierig, da die Betroffenen in ihrem Handlungsspielraum und Fähigkeiten eingeschränkt sind.

### **Meine Praxis-Erfahrung:**

Aus meiner Erfahrung in der Arbeit mit Betroffenen weiß ich, dass das Burnout Syndrom nicht ausschließlich als Auswirkung von negativem Stress, sondern auch als Symptom (Kompensation) einer anderen psychischen Erkrankung auftreten kann. Im Verständnis einer ganzheitlichen Heilung sind psychische Aspekte, Persönlichkeit, Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen im täglichen Leben (z.B.: Zwänge, Wunsch nach Perfektion etc.) von großer Bedeutung.

Bei Vorbeugung und auch in der Therapie hat sich die Entspannung auf der Alpha-Ebene (Gehirnwellenfrequenz 10 Hz) bewährt. Aufgrund der einfachen Anwendung und intensiven Wirkung, lassen sich erste Veränderungen bereits nach kurzer Zeit beobachten.

Besondere Herausforderungen erfordern besondere Lösungen!

Nahrung und Stimulation für die Sinne erzielt (besonders im Zustand der Tiefenentspannung) schnelle Besserung.

Sinneswahrnehmung (Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) verbindet mit eigenen Gefühlen und lenkt die Aufmerksamkeit auf positive Selbst-Wahrnehmung.

Bereitschaft zur Veränderung:

Individuelle Gespräche zu Vergangenheit, Lebenssituation und persönlicher Lebenseinstellung und Erforschung der körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse, liefern wichtige Anhaltspunkte für wirkungsvolle Strategien zur positiven Veränderung.

Die Dauer der Behandlung hängt maßgeblich von der Bereitschaft zur eigenen Veränderung ab.

### **Mein Angebot:**

**Information für Firmen, Verbände oder Gruppen ab 5 Personen:**

**Vorbeugen ist besser als ausbrennen.**

Vortrag und Entspannung zur aktiven Prävention von Stresserkrankung und Burnout-Syndrom.

Dauer ca. 3 Stunden.

Themen und Ablauf:

1. Was erzeugt Stress?  
Wie kann ich Stress in positive Kraft umwandeln?
2. Entspannung – Einführung über die Wirkung von Gehirnwellen  
Zeit sparen durch Entspannung.
3. Entspannungsübung zum Ausprobieren – ca. 30 Minuten (Pause)
4. Gute Gefühle durch gute Wahrnehmung.  
Wirksame sinnliche Wahrnehmung - Subjektiv und objektiv betrachtet.
5. Entspannungsübung – subjektive sinnliche Wahrnehmung – ca. 40 Minuten
6. Fragen & Antworten.

Weitere Information per Mail: [gaba@ultramind-seminar.de](mailto:gaba@ultramind-seminar.de)