

Wichtig zu wissen



Was ist ein Burnout-Syndrom? Was sind Erschöpfungszustände?

Erschöpfungszustände können als Vorstufe eines möglichen Burnouts verstanden werden. Von einem **Burnout** spreche ich, wenn ein Nervenzusammenbruch folgt. Die Symptome und Beschwerden werden akuter (meine eigene Erfahrung). Die Klassifizierung der Weltgesundheitsorganisation „Z73.0 Burn-out - State of vital exhaustion“ heisst übersetzt „Ausgebrannt - Zustand vitaler Erschöpfung“. Diese Diagnose gilt weltweit, ist aber keine Diagnose mit klaren, bestimmten, fass- und sichtbaren Symptomen und Merkmalen.

Charakteristisch für beide Zustände ist, dass du dich auch nach einer längeren Auszeit / Ruhezeit nicht mehr erholen und neue Kraft schöpfen kannst und viele Symptome und Beschwerden zusammen kommen.

Verschiedene Anzeichen eines Burnout-Syndroms:

Körperliche Beschwerden:

Schlafstörungen, höhere Anfälligkeit für Krankheiten, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, instabile Blutwerte, Blutdruckinstabilität, Vitaminmangel (insbesondere Vitamin B12), Kraftlosigkeit, Dauerermüdigkeit, Herzrasen, Tinnitus usw.

Psychische Veränderungen, kognitive Leistungseinschränkung, Änderungen im Verhalten:

Erhöhte Gereiztheit, innere Unruhe, Nervosität. Unfähigkeit, nach der Arbeit abzuschalten. Rastlosigkeit, innere Leere, Lustlosigkeit, Ängste, Panikattacken, Depression, Verzweiflung, Resignation, Lebensmüdigkeit, Suizidgedanken, Frustration, Gefühl der Sinnlosigkeit, Abstumpfung. Fehlen der Verbindung zu Natur, Mitmenschen, Umfeld und sich selbst. Konzentrationsstörungen, Entscheidungsunfähigkeit, Selbstzweifel. Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Wahrnehmung von Leistungsverlust (Sich-Zusammennehmen-Müssen). Sozialer Rückzug, Hyperaktivität, hohe Sensibilität und Sensitivität. Konsum suchtfördernder Substanzen, Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten usw.

Was ich bei einem Burnout-Syndrom oder bei Erschöpfungszuständen beachte:

Bei Erschöpfungszuständen sowie beim Burnout-Syndrom richte ich meinen Schwerpunkt als erster Schritt darauf, dein ins Ungleichgewicht geratene „System“ soweit ins Gleichgewicht zu bringen, dass Erholungsphasen wieder möglich sind. Deine persönlichen Ressourcen und Möglichkeiten im Alltag vermehrt wieder einbinden können ist von zentraler Bedeutung, damit Lebensfreude und Sinnhaftigkeit wieder mehr Platz im Alltag finden können.

Der Weg dahin ist von Betroffenen zu Betroffenen und je nach seinen zugrunde liegenden Beschwerden persönlich und individuell.

Wie ich in der Therapie mit dir als Betroffene / als Betroffener arbeite

In der Therapie erforsche ich mit dir als Betroffene / Betroffener eines Burnout-Syndroms die einzelnen Aspekte, die zur Belastung führen. Ich verfolge verschiedene therapeutische Ansätze aus dem [Polarity Gesundheitsmodell](#). Sie reichen von der [Gesprächsbegleitung](#), der [Körper- und Energiearbeit](#), [Ernährungsanpassung](#) bis hin zu [Körper- und Achtsamkeitsübungen](#) für zuhause.

Dies wird deinen persönlichen Umständen und deiner Verfassung angepasst. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stehen im Vordergrund.

Grenchen, im Mai 2018

Gertrud Keller

Hinweis: Dieses Informationsblatt dient zur allgemeinen Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!