

Burnout

Ganzheitliche Behandlung und Prävention

Ein **Burnout-Syndrom** („Ausgebranntsein“) ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, begleitet von depressivem Erleben und psychosomatischen Erkrankungen, Apathie und Schlafstörungen.

Viele Menschen sind Tag für Tag starkem Druck und Belastungen ausgesetzt. Leistungsdruck, Erfolgsdruck, Kollision von beruflichen und privaten Anforderungen, persönliche Probleme. Wenn ein Mensch sich völlig verausgabt, entsteht innere Leere, **die Lebensenergie scheint verloren zu sein**. Erhöhte **Reizbarkeit, depressive Gefühle, Erschöpfung** und gesundheitliche Probleme stellen sich ein.

Eine **ganzheitliche** Behandlung, eine Kombination aus **Shiatsu** und **Psychotherapie**, welche die Stärkung von Körper und Psyche umfaßt, behandelt die Ursachen, die zu den Symptomen geführt haben.

Im **Shiatsu** ist Burnout eine Kombination von körperlich gestauter Energie, die nicht zur Verwendung kommt und dem **Zustand geistiger Erschöpfung, verursacht durch permanente Anspannung**. Durch einen Dauerstresszustand kommt es zu einer **permanenten Hormonausschüttung**, die zu einer funktionellen **Nebenniereninsuffizienz** führt. Die Nebenniere wird überbeansprucht und reduziert die Hormonausschüttung drastisch, was in einem Abfall der Leistungskurve und einer erhöhten Infektanfälligkeit resultiert. Das System ist ausgelaugt und kommt von selbst nicht mehr in die Phase der Regeneration. Meist verschlechtert eine extrem putschende Nahrung maßgeblich noch den Gesamtzustand durch einen stark schwankenden Insulinspiegel und zusätzlicher Belastung der Nebennieren.

Shiatsu **beruhigt den Sympathikus und „entstresst“ den Körper**. Die Nebennieren werden positiv stimuliert und dazu angeregt langsam ihre Arbeit wieder aufzunehmen. Der ganze Energiekreislauf wird wieder zum Fließen gebracht.

In Kombination mit ausgleichender Bewegung und richtiger Ernährung wird der Körper wieder angeregt und energetisiert.

Psychotherapie unterstützt begleitend über Bewußtwerdung, die Auslöser der Erkrankung zu identifizieren und ein Repertoire an gesundheitsfördernden Strategien zu entwickeln.

In Kooperation mit:

Mag. Ursula Truls
Psychologin, (Personzentrierte) Psychotherapeutin, Hatha Yoga-Lehrerin
06991 2119250;
Email: uschi.truls@aon.at

Psychotherapiepraxis Bienenstein:
Mag. Martina Bienenstein
Dr. Stefan Bienenstein
www.internetpraxis.at

Nähere Informationen unter: www.urbanhealthconcept.com