

## Informationsblatt

### Was ist ein Burnout-Syndrom?

### Was sind Erschöpfungszustände?

Charakteristisch für ein Burnout und für Erschöpfungszustände ist, dass man sich auch nach einer längeren Auszeit/Ruhezeit nicht mehr wirklich erholen und neue Kraft schöpfen kann.

Erschöpfungszustände sind als Vorstufe eines möglichen Burnouts zu verstehen.

Wenn mehrere Symptome zusammenkommen, spricht man von einem Syndrom.

In der Therapie werden die einzelnen Aspekte, die bei Betroffenen eines Burnout-Syndroms zur Belastung führen, ergründet.

### Verschiedene Anzeichen eines Burnout-Syndroms:

#### Körperliche Beschwerden:

Schlafstörungen, höhere Anfälligkeit für Krankheiten, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Blutdruckinstabilität, Herzrasen, Tinnitus etc.

#### Psychische Veränderungen, kognitive Leistungseinschränkung, Änderungen im Verhalten:

erhöhte Gereiztheit, innere Unruhe, Unfähigkeit, nach der Arbeit abzuschalten, Rastlosigkeit, innere Leere, Lustlosigkeit, erhöhte Ängstlichkeit, Verzweiflung, Resignation, Frustration, Gefühl der Sinnlosigkeit, Abstumpfung, Fehlen der Verbindung zu Natur, Mitmenschen, Umfeld und sich selbst, Konzentrationsstörungen, Entscheidungsunfähigkeit, Selbstzweifel, Wahrnehmung von Leistungsverlust, sozialer Rückzug, Hyperaktivität, Konsum suchtfördernder Substanzen, Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten

### Was ist bei einem Burnout-Syndrom oder bei Erschöpfungszuständen zu beachten?

Bei Erschöpfungszuständen sowie beim Burnout-Syndrom wird der primäre Fokus darauf gerichtet, das ins Ungleichgewicht geratene System soweit ins Gleichgewicht zu bringen, dass Erholungsphasen wieder möglich sind. Die persönlichen Ressourcen und Möglichkeiten, diese im Alltag wieder vermehrt einzubinden, sind von zentraler Bedeutung, damit Lebensfreude und Sinnhaftigkeit wieder mehr Raum im Alltag finden können.

Der Weg dahin variiert von Mensch zu Mensch und den zugrundeliegenden Beschwerden.

### Wie wird in der Therapie gearbeitet?

In der Praxis werden verschiedene therapeutische Ansätze verfolgt. Diese reichen von der Gesprächsbegleitung, Körperarbeit, Ernährungsanpassung bis hin zu Körper- und Achtsamkeitsübungen für zuhause.

Die therapeutische Praxis wird den persönlichen Umständen und der Verfassung der Klientinnen und Klienten entsprechend angepasst.

Im Mittelpunkt stehen die persönlichen Anliegen der Klientel an die Therapie sowie die Effektivität des eingesetzten Zugangs für den therapeutischen Prozess.