



Chronisches Erschöpfungssyndrom – Burnout

Wer ausgebrannt ist – muss vorher gebrannt haben

Wenn man eine Kerze an beiden Enden anzündet, mag sie eine Zeit doppelt so viel Licht spenden, aber sie ist auch doppelt so schnell abgebrannt.

Sehr oft betrifft das Burnout-Syndrom Menschen, die sehr hohe Ziele verfolgen und dabei das rechte Maß im Umgang mit sich selbst verlieren.

Die Entstehung eines chronischen Erschöpfungssyndroms entwickelt sich oft schleichend.

Wie entwickelt sich ein Burnout?

Meist steht am Anfang ein sehr hohes Engagement für die Familie und oder den Beruf, was zum Lebensinhalt wird. Dazu kommt oft noch ein extremer Perfektionismus mit hohem Verantwortungsgefühl und das Gefühl von Unentbehrlichkeit der eigenen Person.

In Kombination dazu paart sich häufig:

- hoher Leistungsdruck
- fehlende Anerkennung
- die Angst vor Arbeitsplatzverlust
- mangelnde Autonomie

Anfangsphase:

- Hyperaktivität wechselt mit Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen
- chronische Müdigkeit
- Kompensation mit Alkohol, Tabak, Essen, Medikamenten, surfen im Internet, Sex

Simone K. Häbler - Heilpraktikerin - Klassische Homöopathie

Brudermühlstraße 40 81371 München Tel.: 089 - 32602688

E-Mail: info@homoeopathie-muenchen.com Web: www.homoeopathie-muenchen.com



Phase des reduzierten Engagements:

- Versagensängste
- Distanzbedürfnis
- sozialer Rückzug
- aggressiv – depressive Schuldzuweisungen
- Aufgabe von Lebenszielen

Verflachung auf emotionaler Ebene:

- Gleichgültigkeit
- Einsamkeit
- Desinteresse
- soziale Störung

In dieser Phase zeigen sich oft die ersten psychosomatischen Reaktionen des Körpers

- das Immunsystem reagiert mit häufigen Infekten
- Schlafstörungen, Magen-Darmbeschwerden, Kreislaufprobleme (hoher Blutdruck) können mit der Belastung einhergehen
- Beschwerden der Wirbelsäule (Verspannungen) oder auch Herzerkrankungen können die Folge sein
- meist finden wir hier auch die Abhängigkeit von Drogen, Alkohol oder Medikamenten

In der klassischen Homöopathie wird der Mensch ganz individuell behandelt, aus diesem Grund hat diese Methode auch sehr gute Erfolge bei Burnout vorzuweisen. Mit dem richtigen homöopathischen Arzneimittel findet der Mensch wieder zu seiner ursprünglichen Lebenskraft zurück. Auch bei der notwendigen Veränderung des Lebens mit mehr Phasen der Erholung und dem achtsamen Umgang mit sich selbst ist die Homöopathie eine große Hilfe.

Vor der konstitutionellen Behandlung sollten die Symptome schulmedizinisch abgeklärt werden. Das Burnout – Syndrom kann auch verschiedene andere Ursachen haben, z. B. Autoimmunerkrankungen, Hormonerkrankungen, EBV, Clamydien, Fibromyalgie oder maligne Erkrankungen.

Simone K. Häbler - Heilpraktikerin - Klassische Homöopathie

Brudermühlstraße 40 81371 München Tel.: 089 - 32602688

E-Mail: info@homoeopathie-muenchen.com Web: www.homoeopathie-muenchen.com