

## **Burn-out**

Wie schön könnte das Leben doch sein, wenn der ganze Stress nicht wäre.

Hindernisse und Sorgen gehören zu unserem Leben, die wir immer wieder durchstehen müssen.

Nur, wenn der Stress nicht zu stark ist und vor allem nicht zu lange anhält, brauchen wir ihn nicht zu fürchten, im Gegenteil, es gibt kein Wohlbefinden ohne vorübergehende Stressphasen!

Wenn wir aber das Gefühl haben, keine Kontrolle über das zu haben, was uns widerfährt und dennoch ALLES meistern müssen, entsteht Stress, der bis zum Burn-out (ausgebrannt sein) führen kann.

Wenn wir uns sagen, das muss ich noch unbedingt heute erledigen und zwar sofort, dann setzen wir uns unter Druck und machen uns selbst den Stress, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Durch Stress reagiert unser Körper mit den verschiedensten Stresshormonen, die unseren Körper schädigen können und nicht mehr abgebaut werden.

Den meisten gelingt es erst zu dieser Erkenntnis zu kommen, nach einem schweren krankheitsbedingtem Rückzug.

Wenn wir erkennen, dass Stress in erster Linie etwas mit uns zu tun hat, haben wir eine positive Erkenntnis und die Chance an der Situation etwas ändern zu können.

Die Auslöser und Symptome von Stress sind so unterschiedlich und individuell, wie die Menschen selbst sind.

### **Symptome können sein:**

Zwang sich beweisen zu müssen, körperliche und geistige Erschöpfung, verringerte Belastbarkeit, Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse, Antriebslosigkeit und Handlungsunfähigkeit, Konzentrationsstörungen, Zähneknirschen, Nägelkauen, Allergien, Schluckbeschwerden, Sexualprobleme, Existenzängste, Insulinresistenzen bis hin zu Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Verdrängungen, Unzufriedenheit, Aggressionen, Rückzug, Innere Leere, Angst u. Panikattacken, Depressionen, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Atembeschwerden, Bluthochdruck, Schwindel, Magen-/Darmbeschwerden, Reizdarm, Einschlaf- u. Durchschlafstörungen, Appetitlosigkeit, Heißhungerattacken, Zwischenblutungen bei Frauen.

Aber das ganze Spektrum der Stressfolgen ist damit noch lange nicht abgedeckt.

### **Fragen Sie sich:**

- Habe ich perfektionistische Anforderungen, die heruntergeschraubt werden können?
- Muss ich es immer ALLEN recht machen?
- Kann ich mir „drückende Arbeiten“ schnell aus dem Weg

räumen?

- Könnte ich mehr Luft zwischen meinen Terminen einplanen, um nicht mehr so abgehetzt zu sein?
- Kann ich mir Zeit reservieren für Entspannung, Meditation, Spaß, Spiel oder leichten Sport?
- Was ist wirklich wichtig und was ist dringend?
- Hat das nicht noch Zeit bis morgen?
- Und habe ich heute schon ausgewogene und nahrhafte Ernährung zu mir genommen?

**Daher:**

- Erstmal Ruhe bewahren
- Tief durchatmen
- Energien tanken
- Zu mir selbst sagen: „Ich kriege das schon hin“
- Und zwar Eins nach dem Anderen

Lassen Sie es nicht erst soweit kommen und beugen Sie vor, denn wenn unser „Akku“ leer ist und wir uns durch Erholung nicht mehr aufladen können, ist der Burn-out nicht mehr fern.

Gerne helfe ich Ihnen, wieder zu mehr Ruhe, Entspannung und Gelassenheit zu kommen. Energien zu tanken und die Balance zurückzugewinnen.