

Burn-out-Syndrom

Bisher gibt es keine medizinische Klassifikation und ist somit keine klassische Erkrankung. Laut ICD10 Codierung existiert ein Diagnoseschlüssel Z73.0. Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung. Erst wenn in einem Stadium die Depression dazu kommt, zählt diese als Krankheit.

Burn-out bedeutet ein körperliches und geistiges Ausgebrannt sein mit:

- ▶ Emotionaler Erschöpfung
- ▶ Stark reduzierter Leistungsfähigkeit
- ▶ Depersonalisierung

Der Akku wird immer häufiger auf null gezogen. Es fehlt Muße, Entspannung, Achtsamkeit und eigene Verantwortung.

Je intensiver ich mich um mein Problem kümmere und nicht um die Lösung, desto mehr Macht gewinnt mein Problem und benutzt mich.

Ich werde zu einer Marionette, die funktioniert, aber nicht glücklich ist.

In dem Körper existiert ein gestörter Hormonstoffwechsel und ich bin Handlanger eines auf Hochtouren laufenden unbewussten Nervensystems. Dabei haben uns unsere Gedanken fest im Griff und je nach unserer Bewertung und Interpretation kommt es zu einer völligen Katastrophisierung.

Häufig auftauchende Gründe, um in eine solche Lebenskrise zu kommen:

- ▶ Ängste und Panik
- ▶ Immer zu Diensten -> 24/7/365
- ▶ Medien, Zeitungen, Nachrichten, PC, Internet, Handy, soziale Netzwerke
- ▶ Stressoren wie Chef, Arbeit, Beruf, Ehrenämter, Familie, Freunde
- ▶ Depersonalisierung

Das ist der Verlust bzw. die Veränderung des ursprünglichen, natürlichen Persönlichkeitsgefühl zur eigenen Person, zu Dingen und zur Umwelt. Man entfremdet sich.

- ▶ Hohes Leistungsstreben

Perfektionismus, hohe Erwartungen an sich selbst, schneller - größer - weiter - besser.

Befindet man sich in einer solchen Krise, weil man vorher so wenig achtsam war und sich keine Zeit genommen hat, nach dem Motto:

Jetzt nicht, vielleicht später oder irgendwann?

Sehen Sie diese Krise als Ihre nächste Chance, übernehmen Sie die Verantwortung um zu:

- ▶ Verstehen
- ▶ Lernen
- ▶ Handeln

Möchten Sie Impulse, Ideen und mehr Leichtigkeit? Schreiben Sie mir unter:

burnout-klinkmueller@arcor.de

Als Physiotherapeutin und Burn-out Coach unterliege ich der Schweigepflicht.

Du willst leben?

Verantwortung

Du kannst es ändern!



Marion Klinkmüller
Burn-Out Coach

Friedrich-Ebert-Platz 3
66333 Vöklingen
0 68 98 / 44 87 71

EMail: burnout-klinkmueller@arcor.de

**WÜRDEN WIR AUF NICHTS ANDERES SEHEN ALS
AUF DEN WEG, SO WÄREN WIR BALD AM ZIEL.**