

Gesundheit, Wellness und Pflege in Ihrer Region

Burn-out: Eine Aufforderung etwas zu verändern

PSYCHOTHERAPIE Seelisches Saatgut auf dem Bodens des Erkennens wachsen lassen – damit sich der „Knoten“ wieder löst

Burn-out kann zu einem positiven Lebensereignis werden, wenn man die Aufgaben, die sich einem stellen, annimmt

Burn-out ist wie ein Chamäleon: Es ist schwer zu erkennen und kann letzten Endes viel „kosten“: Ihre Gesundheit, Ihre Lebensenergie und -freude, Ihre Zeit und möglicherweise sogar Ihre Partnerschaft. Das lässt sich mit einer Psychotherapie verhindern. Burn-out ist eine Aufforderung, bedachtsam und selbstliebend eine neue Ordnung in sein Leben zu bringen. Es bietet Chancen der Erneuerung und des Wachstums aus einer persönlichen Krise heraus und die Möglichkeit des Erkennens, das eigene Leben zu seiner Freude zu gestalten, so dass das Leben lebenswert bleibt.

Je früher die Signale erkannt werden, umso schneller und besser sind die Heilungschancen. Es kann jeden treffen: Lehrer, Manager ebenso wie Hausfrauen und Arbeitslose. Für alle gilt gleichermaßen: sie benötigen Hilfe.

Symptome erkennen

Burn-out verläuft in verschiedenen Stadien – angefangen vom Zwang, sich zu beweisen über die Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Konflikten bis zum Gefühl der inneren Leere oder gar Depression. Sie denken: „Ich habe keine Zeit!“ „Ich muss funktionieren!“ „Ich darf keine Fehler machen!“ „Ich kann meine Ziele nicht erreichen!“ „Ich habe keine Kraft mehr!“ „Ich fühle mich leer und ausgelaugt!“

Mit diesem Denken verbinden sich folgende Warnsymptome:

- > Hyperaktivität
- > Gefühl der Unentbehrlichkeit
- > Gefühl, nie Zeit zu haben
- > Verleugnung eigener Bedürfnisse
- > Beschränkung sozialer Kontakte
- > Aufmerksamkeitsstörungen
- > körperlichen Beschwerden emotionale Reaktionen wie z. B. Depression, Aggression, Schlaflosigkeit.

Die Folgen daraus:

- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Abbau der Motivation
- Abbau der Kreativität
- Abbau des emotionalen, sozialen

und geistigen Lebens
 ➔ Gefühl der Verzweiflung, Sinn- und Hoffnungslosigkeit.

Burn-out-Symptome können sich anfangs nur im Bereich der Überforderung (z.B. Arbeitsstelle) zeigen, später auch Auswirkungen auf das gesamte Erleben haben:

Burn-out im Beruf
 Burn-out in Familie und Beruf
 Burn-out in der Partnerschaft: Fühlen Sie sich gestresst und überlastet, werden diese negativen Gefühle leicht auf den Partner übertragen.

Sie verhalten sich verändert, reizbarer, aggressiver? Das kann Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem haben. Betroffene fühlen sich oft unverstanden, so dass sich eine Distanz innerhalb der Partnerschaft entwickelt, die wiederum die Auswirkungen des Burn-out noch verstärken.

Hilfe von außen holen

Die Erkenntnis, an Burn-out zu leiden, ist der erste Schritt des Weges der Gesundung, sich Hilfe von außen (Psychotherapie) zu holen, der nächste Schritt. Mit Hilfe des Psy-

chotherapeuten kann:
 ➔ der Prozess, sich erschöpft und ausgebrannt zu fühlen, durch innere Veränderungsstrategien gestoppt werden.

➔ Vergangenes erkannt, aufgearbeitet und für die Umsetzung in die Gegenwart verändert werden;
 ➔ vorhandene Situation(en) mittels kognitiver Umstrukturierung anders – für den Betroffenen positiver – bewertet werden.
 ➔ verbunden mit Wertschätzung und Empathie der Hilfesuchende lernen, die eigene Wertschätzung wiederzuerlangen.

Durch gemeinsames Erarbeiten mit dem Psychotherapeuten werden Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten und deren Umsetzung erarbeitet, um die eigene Lebensenergie wiederzuerlangen.

Inhalte der Burn-out-Therapie

- Umgang mit Ängsten
- Stärken von Ressourcen
- Stressmanagement
- Konfliktmanagement

- Werte anpassen
- Entspannung
- Erkennen und Wahrnehmen individueller Kraftquellen
- kognitive Umwertung gegebener Situationen
- Erhalt dieser erlernten/erarbeiteten Möglichkeiten.

Psychotherapie kann überraschen, befreien, ungeahnte Kräfte freisetzen und plötzlich einen Knoten lösen und Geist und Seele mit Freude und neuem Lebensmut erfüllen.

Die Dauer der Behandlung wird individuell abgestimmt und richtet sich nach den Zielen, die der Hilfesuchende für sich festlegt.



AUTORIN DIESES BEITRAGES:
Karin Hinkelmann
 HEILPRAKTIKERIN, PSYCHOTHERAPIE
 WWW.PSYCHOTHERAPIE-HINKELMANN.DE

Ambulante, soziale Dienste				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Betreuung 24 Nord eine Alternative zum Altenheim!	Beata Finkeldey exam. Krankenschwester	24-Std. Seniorenbetreuung in Niedersachsen und Bremen	04401-9309888 04401-930957	www.betreuung24nord.de
Sozialstation Stadtschwestern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg Altenpflege, Krankenpflege und Betreuung	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschweer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

Ernährungsberatung				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Christiane Reck metabolic balance Zentrum	Ernährungsberatung, Begleitung bei Kinderwunsch und natürlicher Verhütung	Schloßplatz 20 26122 Oldenburg	0441 – 59 43 10 70	www.christiane-reck.de metabolic-balance@christiane-reck.de
Studio für Ernährungsberatung für Sie vor Ort Wesermarsch Friesland Oldenburg	Dipl. Oecotrophologin Anke Plate & Team VDOe Kassenzulassung	Zentrale-Post: Bahnhofstraße 32 26954 Nordenham	Zentrale-Ruf: 04734 - 1089085 a.plate@dr-ambrosius.de	www.dr-ambrosius.de Kein Produktverkauf!

Heilpraktiker				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Heilpraktiker Gerd Decker Naturheilzentrum Sandkrug	Heilpraktiker Gerd Decker	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481/ 980098 04481/ 980099	www.nhz-decker.de info@nhz-decker.de
Naturheilpraxis Hans - H. Hubmann Petra Hubmann-Lübe	Chiropraktik, Neural-, Milchsäure- (begl. Krebs-Therapie), Akupunktur	Wittekindstr. 14 27777 Gandersesse	04222/ 1656 04222/ 5788	www.heilpraktiker-hubmann.de hans-h.hubmann@t-online.de
Naturheilpraxis Sylvia Coquette Heilpraktikerin	Klass. Homöopathie Ausleitung/Entgiftung Mikrobiologische Darmtherapie	Einsteinstraße 24 26160 Ofen	0441/69 90 274	www.heilpraktikerin-coquette.de info@heilpraktikerin-coquette.de

Sauna				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Wellness-Oase Saterland	„Große Sauna- und Wellness-Landschaft mit Therapiezentrum u. Fitnessangeboten“	Krähenweg 2 - 4 26683 Saterland	04492/ 708200 04492/ 7082010	www.fit-gesundmunter.de info@fit-gesundmunter.de

Podologie				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Podologie Wiebke Achenbach	Podologie / med. Fußpflege	Bahnhofstraße 6 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 8107545	.

Apotheken				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Ganzheitliche Apotheke mit Kosmetikabteilung Hahns -Treffpunkt-Gesundheit	Heide Hahn-Reuß Metabolic Balance Betreuung	In der Horst 10 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 46207 04403 / 64208	www.hahns-treffpunkt-gesundheit.de info@hahns-treffpunkt-gesundheit.de

Augenoptiker				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinse Institut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptik Martin Hornig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonusversorgung etc.	Marienstraße 15a (neben dem Evangelischen Krankenhaus) 26121 Oldenburg	0441-36113638 0441-36113639	www.kontaktlinse-ol.de info@kontaktlinse-ol.de

Salzgrotten				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
SalzgrotteRevital Quelle der Gesundheit	Entspannen, Gesunden, Heilen, Wolfgang Pahmeier	Mühlenstrasse 24 26160 Bad Zwischenahn	04403-81 87 65 04403-81 87 68	www.salzgrotte.biz revital@salzgrotte.biz

Alternative Methoden				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für analytische Hypnose Hypnoanalytikerin Katrin Alwan	Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung, Beseitigung seelischer Blockaden	Heisterweg 3 26197 Huntlosen	04487 - 920 501	www.hypnose-oldenburg.de info@hypnose-oldenburg.de

Psychotherapie				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
PRAXIS Rosebank Cottage; HP f. Psychotherapie / Dipl. Legasth.train. D. Hölzel	Verhaltens- u. lösg.sor.Th. f. Ki. (Entw.probl.) u. Erw. (Krisen/Angst/Depr.)	Feldstr. 16 26919 Brake	04401 - 700117	rosebankcottage.com dgerhz@googlemail.com
Karin Hinkelmann	Heilpraktikerin Psychotherapie: Paare, Familien, Kinder, Jugendl., Einzelpersonen	Zur Alten Schule 4 26931 Elsfleth	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de
Heinrich Menno Müller / Heilprak. Psychotherapie / Musiktherapeut / Reiki-Lehrer	Psychotherapie / Tinnitus zentrierte Musik- u. Klangtherapie / Klavierunterricht	Klangschalen- Fuß u. Meridian Massagen / Reikibehandlungen u. Reikiausbildung	Hundsmühler Str.101 26131 Oldenburg Tel. 0441/ 3043164 Nikolai Care Gesundheitszentr.	www.Heinrich-Menno-Mueller.de H.M.Mueller@kabelmail.de

Beauty -- Wellness				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Cosmetic Coquette	Frischzell-Facelifting Körperstraffung Good Aging Behandl.	Einsteinstr. 24 26160 Ofen	0441/69796	www.bio-facelifting.cc

Sanitätshäuser				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Coordes Orthopädietechnik	Andreas Coordes	Donnerschweer Str. 40 26123 Oldenburg Edewechter Landstr. 2 26131 Oldenburg	Tel 0441/ 57 00 131 Fax 0441/ 57 00 132 Tel 0441/ 57 00 133	ot-coordes@t-online.de

Fitness-Center				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Posthalterweg 1 Oldenburg / Wechloy	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de
Impuls Fitness- und Gesundheitsclub	Daniela Thümler	Bremer Heerstr. 424 26135 Oldenburg	0441/ 9989900 0441/ 99899020	www.impuls-fitness-ol.de info@impuls-fitness-ol.de

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet der Service Geschäftskunden, Telefon (0441) 9988-4114