

## Burn-out-Syndrom

### Die mangelhafte Passgenauigkeit!

Im deutschen Gesundheitswesen versteht man Burn-Out (engl.: to burn out = ausbrennen) als ein „Ausgebranntsein“ und einem „Zustand seelischer und körperlicher Erschöpfung, innerer Distanzierung und anschließendem Leistungsabfall“ in Folge von beruflicher (Über-)Beanspruchung.

Die Ursachen sind vielfältig: Hohe Arbeitsbelastung; schlechte Arbeitsbedingungen; Zeitdruck; schlechtes Betriebsklima; wachsende Verantwortung; Nacht- und Schichtarbeit, unzulängliche materielle Ausstattung des Arbeitsplatzes; schlechte Kommunikation unter allen Beteiligten; zu geringe Unterstützung durch den Vorgesetzten; wachsende Komplexität und Unüberschaubarkeit der Arbeitsabläufe und -zusammenhänge; unzureichender Einfluss auf die Arbeitsorganisation; Hierarchieprobleme; Verwaltungszwänge; Verordnungsflut; ferner ständige organisatorische Umstellungen, ohne die Betroffenen in Planung und Entscheidung einzubeziehen, bei Misserfolgen aber verantwortlich zu machen; zuletzt die wachsende Angst vor Arbeitsplatzverlust u.v.a.m.

Und die Wirkungen aus diesen Lebensbedingungen sind nicht weniger vielfältig: Resignation, Reizbarkeit, Aggression, Misstrauen, Sarkasmus, Zynismus, seelische Verhärtung und Verflachung des Gemütsleben, Schlaf-, Appetit- und sexuelle Störungen, zunehmende Infektanfälligkeit, Partner- und Eheprobleme, Magen-Darm-Leiden, Herz- und Kreislaufbeschwerden bis hin zu Selbsttötungsgedanken usw. Fachleute im Gesundheitswesen sagen voraus, das psychische Erkrankungen bis zum Jahre 2020 die zweithäufigste Ursache für verminderte Arbeitsfähigkeit sein wird.

Ist all dies nur auf eine zunehmende Arbeitsbelastung, den Kampf um den Arbeitsplatz, den Verlust von Solidarität und auf eine Versagensangst gegenüber dem Leistungsdruck zurück zu führen? Sind Babys, Jugendliche, Schüler, Studenten, Mütter, Hausfrauen, Sportler, Rentner und viele Andere mehr in der Bewältigung des täglichen Auf und Ab von einem Burnout ausgeschlossen? Wohl kaum.

Der Kern des Problems liegt nicht in der täglichen Arbeit, sondern mit welchem Lebenssinn wir das tun, was wir glauben, tun zu müssen. Aus systemischer Sicht sind die psychischen und physiologischen Symptome Ausdruck einer mangelhaften Passgenauigkeit von Mensch, Lebenssinn und Lebensumgebung. Diese bewusst oder unbewusst selbst verursachte mangelhafte Passgenauigkeit von Selbstbewusstsein und seinem Platz in der Gesellschaft, in der Arbeitswelt, in der Familie, in der Schulklasse und im Sport führt jeden von uns früher oder später in die aufgezählten Symptome.

Bekannte Sportler, wie Sven Hannawald (Skispringer) oder Sebastian Deisler (FC Bayern München) sind Beweis genug dafür. Jeder der sich im Alltag festgefahren fühlt, unzufrieden mit sich selbst und seinem Tun ist, und trotzdem nichts dagegen tut, unterdrückt sich selbst und seinen ganz individuellen Lebenssinn.

Wer dabei mehr auf die Form, wie Beförderung, finanzieller Status, beste Mutter, erfolgreichster Sportler usw. achtet, als auf den Inhalt, gerät schnell in eine sinnlose Quälerei. Doch wir kämpfen in unserem Leben nicht allein um unser Dasein, sondern um den Sinn unseres Daseins. Ein Selbstmörder sieht vielleicht in seinem Leben keinen Sinn mehr, dafür aber im Sterben. Sonst würde er sich nicht das Leben nehmen. Ihm erscheint das Leben sinnlos, das Sterben jedoch sinnvoll.

Das Pendant von Burn-Out-Opfern sind doch nicht Müßiggänger, sondern Menschen, die bei sich selbst sind. Für diese Menschen ist das entscheidende Ziel nicht der sinnlose Status, sondern der sinnvolle Inhalt ihres Lebens.

Was der Sport schon lange zeigt, gilt ohne Abstriche auch für unser Leben: Lebenssiege werden im Kopf gewonnen. Lebenserfolge sind das sichtbar gewordene Ergebnis innerer Einstellung. Wo das innere Wohlbefinden als Nebensache angesehen wird, heißt das Ergebnis nicht Lebensfreude, sondern Lebenskrise.

Ein systemsdynamisches Training, dessen Kern aus emotionalem Erfassen systemischer Informationen besteht, kann helfen, sorgfältig herauszufinden, was der selbstbestimmte Lebenssinn sein kann.

Der Trainingsprozess steuert äußerst subtil, präzise und schnell die Problemfelder an, wie es eine konventionelle Therapie nicht vermag! Die Genialität der systemisch-energetischen Dialektik (SED©-Methode) besteht darin, belastende Lebensstörungen derart zu modifizieren, dass eine unmittelbare und nachhaltige Stimmungsveränderung erfahrbar ist. Deswegen kann die SED©-Methode bei den unterschiedlichsten Themen helfen, wie **Burn-Out, Angststörungen, Blockaden, Depressionen, Existenzängste, berufliche und finanzielle Katastrophen, Lebensunlust, Lernschwäche, Panikattacken, Phobien, Todesangst und vieles mehr.**

Was können Sie noch von dem "**Persönlichen Einzeltraining**" und der SED©-Methode erwarten:

- Auflösung hemmender Verhaltens- und Lebensmuster
- Steigerung der psychischen Belastbarkeit und der Leistungsfähigkeit
- Lösung persönlicher und berufsbedingter Probleme
- Aktivierung Ihrer Begabungen und brachliegenden Fähigkeiten