Dirk Schippel
Psychotherapie & Coaching

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68
info@dirk-schippel.de

Burn-Out

Ausgebrannt? Erschöpft? Frustriert? Akku leer?

Bereits heute beschreiben ca. 1, 6 Mio Menschen in Deutschland, dass sie sich den alltäglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen. Tendenz steigend.

Das Burnout Syndrom ist international (noch) nicht als Krankheit anerkannt und gilt als ein Problem der Lebensbewältigung. Die Symptome zeigen sich in einer geistigen, seelischen und körperlichen Erschöpfung.

Hinzu kommen Beschwerden wie: Leeregefühl, psychosomatische Symptome (Herzkreislaufprobleme, Magen- und Darmbeschwerden, etc.), Tinitus, Schlafstörungen, depressive Gefühle, Rückzug aus sozialen Kontakten sowie Gefühle von Angst und Wertlosigkeit. Nicht selten kommt es in dieser Zeit zu erhöhtem Substanzmittelmissbrauch wie z.B. verstärkter Alkoholkonsum, um den Druck nicht mehr so spüren zu müssen.

Eine häufige Ursache liegt in der unfunktionalen Stressverarbeitung und hinderlichen, leidvollen (oft uns verborgenen) inneren Glaubenssätzen.

Dennoch bietet uns das Gefühl von Erschöpfung und Ausgebranntsein auch Chancen. Wir können das Gefühl von Buronout auch als eine Aufforderung verstehen, etwas in unserem Leben zu verändern.

Bisher eingesetzte Lebensstrategien greifen nicht mehr und bedürfen der Überprüfung. Häufig geht es darum zu verstehen, wie ich als Mensch zurück zu meiner Authentizität finden kann. Burnout kann also eine Aufforderung sein, endlich "aufzugeben". Durchhalten ist nicht immer klug oder ein Zeichen von Stärke. "Aufgeben" bedeutet, etwas aufzugeben, um sich etwas anderem zuwenden zu können, was man in seinem ständigen Hamsterrad aber nicht mehr sieht.

Viele Betroffene stellen sich in diesen Zeiten wichtige Lebensfragen: "Was will ich wirklich? Was will ich nicht mehr?" Wie kann ich mich von diesen Gefühlen der totalen Erschöpfung lösen? Warum bin ich immer so

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68
info@dirk-schippel.de

gestresst oder gehetzt?

Diese und andere Fragen sind Grundlage für ein psychotherapeutisches Coaching. Mit Hilfe von sinnvollen Strategien lernen Sie sich wieder selbst kennen und entwickeln eine eigene Vision Ihrer persönlichen Zukunft. Sie lernen wieder der Gestalter Ihres Lebens zu werden, der nicht gelebt wird, sondern der selbst lebt.