

Erfolgreiche Therapieformen bei Stress und Burnout



Jürg Wilhelm

kantonal aprob. Naturheilpraktiker
dipl. Akupunkteur
dipl. TCM-Herbalist

Christina Wilhelm

dipl. Akupunkteurin
dipl. Chemikerin
lic. MBTI®-Trainerin

Je schwerer das Burnout, desto wahrscheinlicher eine Depression

Burnout-Patienten sind überzeugt, alles zu schaffen und jedem gerecht zu werden ausser sich selbst. Sie haben sich in eine Lebenssituation manövriert, in der hohe Leistungen gefordert werden, denen sie nicht oder nur mit professioneller Hilfe gerecht werden können. Risikofaktoren sind Perfektionismus, Helfersyndrom, Anerkennungssucht und zwanghaftes Kontrollbedürfnis. Auf vermehrten Stress reagieren Betroffene entweder trotzig und kämpferisch bis zum Burnout-Kollaps oder durch übertriebene Krankheitsangst bis hin zum «Doctor-Hopping», wobei kein Spezialist eine Krankheit finden kann. Irgendwann ist der Punkt erreicht, wo der geringste Auslöser zum Ausbruch einer Erschöpfungsdepression führt.

Charakteristischer Krankheitsverlauf von Burnout-Patienten

Erste Phase (Monate bis Jahre): Überempfindlichkeit und Reizbarkeit

- innere Unruhe, Nervosität, leichte Schlafstörungen
- Merk- und Konzentrationsschwäche
- schnelle Ermüdung, Mattigkeit
- Unbeherrschtheit, Stimmungsschwankungen, Aggressivität
- distanziert, abweisend, zynisch
- Leistungsminderung, ineffektiv

Zweite Phase (Monate bis Jahre): Psychosomatische Phase

- Kopfschmerzen bis zur Migräne
- Herzrasen, Herzschlagen bis zum Hals, Herzstolpern
- Drückgefühl auf der Brust, «Reifen um den Brustkorb», Atemnot
- Durchfall oder Verstopfung
- Hoher Blutdruck

Dritte Phase (langwierig, da Patienten über Jahre ausgebrannt): Erschöpfungsdepression

- ängstlich-depressive Züge, Entschlusslosigkeit
- Versagens- und Unfähigkeitsgefühle
- Schwere Schlafstörungen
- Schmerz- und Lärmempfindlichkeit
- vielfältige Krankheitsbefürchtungen, da niemand etwas findet

Was kann man tun?

Die beste Therapie bei Erschöpfungsdepression ist die rechtzeitige Vorbeugung. Erfolgreiches Selbstmanagement und der Aufbau einer neuen Lebensbalance helfen Betroffenen, Stresssituationen

Die gesellschaftlich-wirtschaftliche Entwicklung verlangt von uns Eigenverantwortung, Disziplin, Ausdauer und optimale Selbstvermarktung. Zwischenmenschliche Beziehungen basieren weniger auf Loyalität und Tiefgang, sondern haben Bestand solange sie nützlich sind. Eine derartige Leistungsgesellschaft fordert seine Opfer. Burnout-Patienten klagen über Reizbarkeit, körperliche Beschwerden oder leiden schlimmstenfalls bereits an einer Erschöpfungsdepression. Welche Therapieformen bieten sich an, um Wohlbefinden und Lebensbalance wieder herzustellen und dauerhaft zu erhalten?

zu vermeiden oder mit Gelassenheit zu bewältigen. Zum Selbstmanagement gehören eine systematische Problemlösung, Zeitmanagement, Prioritätensetzung und die Verbesserung der kommunikativen Kompetenz sowie eine kritische Betrachtung der Anforderung an sich selbst. Das Finden der eigenen Lebensbalance erfordert die Fähigkeit des Umdenkens, Achtsamkeit, Kreativität, Spontaneität, Spielfreude und das Geniessen können.

Chinesische Medizin baut Stresssymptome ab

In unserer Praxis helfen wir Burnout-Patienten einerseits durch das direkte Gespräch, andererseits durch Körper- und Ohrakupunktur sowie dem Einsatz chinesischer Arzneimittel. Der Behandlungsplan ist abhängig vom Krankheitsmuster und dem Persönlichkeitstyp des Patienten. Die Behandlung mit chinesischen Heilkräutern erfolgt durch einen Spezialisten mit über 15-jähriger Erfahrung im In- und Ausland. Die Behandlungskosten aller Therapieformen der chinesischen Medizin werden von den Krankenkassen über eine Zusatzversicherung abgerechnet.

Neu bei uns: Coaching mit Pferden

Aufgrund der hohen Nachfrage haben wir uns entschlossen, unsere Pferde zum Coaching von Menschen einzusetzen. Pferde helfen uns durch ihr klares Feedback, Stress- und Konfliktsituationen mit Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen. Sie fördern unsere Achtsamkeit, fordern klare Kommunikation, Durchsetzungsvermögen, Respekt, Verantwortung, Aufmerksamkeit und spontanes Handeln. Sie helfen uns, Muster zu durchbrechen und neue Strategien zur Zielerreichung zu entwickeln.

Wir bieten Mentaltraining sowie Team- und Führungstraining für Einzelpersonen oder Gruppen (4–6 Personen) an. Zur Teilnahme sind Pferdekennnisse nicht erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie in Kürze unter www.centaurus-coaching.ch

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Jürg und Christina Wilhelm
Regierungsplatz 30/3. Stock
7000 Chur
www.tcm-chur.ch
Telefon 081 253 09 09

