

Praxis-Guide: Coaching Psychotherapie

Entscheidungshilfen für die Persönlichkeitsentwicklung



praxis
coaching psychotherapie zürich

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	03
Burnout	
Ein Burnout macht Sinn	04
Was ist ein Burnout?	05
Welche Persönlichkeiten sind besonders gefährdet, in ein Burnout-Syndrom zu geraten?	06
Ursachen. Burnout und Stress	07
Woran erkennt man ein Burnout?	10
Symptome. Das Burnout-Syndrom	13
Test: Habe ich ein Burnout oder gibt es Anzeichen für ein Burnout?	15
Burnout behandeln: Eine Therapie	17

Einleitung



Coaching, Psychotherapie und Beratung in Zürich

Unzufrieden? Verzweifelt? Blockiert? Gestresst?

Was will ich? Was sind meine echten Bedürfnisse?

Neuorientierung – Erfolg – Karriere – Lebensträume umsetzen - selbstbestimmt leben!

Wenn sich jetzt etwas ändern muss:

Professionelle Unterstützung +
an Ihre Bedürfnisse angepasste Lösungswege

Dr. Manfred Kölsch | Coach, Berater & Trainer
Dipl. Coach & Berater, Supervisor | eidg. anerkannter Psychotherapeut
Theaterstrasse 14 , 8001 Zürich-Bellevue

Telefon: **079 219 60 61**

Mail: **praxis@coaching-psychologe.ch**

Menschlich, motiviert, authentisch. Engagiert für Sie und Ihre Anliegen.

Langjährige Erfahrung in erfolgreicher Praxis für Life- & Persönlichkeitscoaching,

Leadership- & Businesscoaching, Psychotherapie, Lebensberatung. Hypnose-Therapie*

(*demnächst, in Ausbildung)

**praxis
coaching psychotherapie zürich**

Burnout



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Burnout: Symptome, Ursachen und Behandlung

Burnout-Syndrom, Stress, Erschöpfungsdepression erkennen und behandeln. In meiner Praxis je nach Schweregrad mit der Form Ihrer Wahl: Psychotherapie, Coaching, Integratives Coaching

Ein Burnout macht Sinn

Jetzt, aus der Krise heraus, Schritt für Schritt eine liebevolle achtsame Selbstbeziehung aufbauen können. Eine Beziehung zu sich selbst, in der die eigenen Sehnsüchte, tiefsten Bedürfnisse und Werte voll bewusst sind.

Um daraus mutig motiviert Ziele, Strategien und Leitvorstellungen abzuleiten, die entsprechend nachhaltig zu Lebensfreude und -intensität, Erfüllung und Sinn führen. Das was zuvor unmöglich erschien, kann möglich werden und oft ganz Unerwartetes dazu.

"Ein scheinbar falscher Weg, eine Sackgasse, sind oft die besten Wegweiser, die uns zu dem führen, was wir in Wirklichkeit brauchen, was uns im Leben zutiefst bewegt und erfüllt. Wenn nichts mehr geht, dann ist der Punkt erreicht, wo es richtig losgehen kann. Weil wir ganz auf uns zurückgeworfen sind, wir nichts mehr zu verlieren haben."

Werner Attinger (Psychologe aus Zürich)

Aus dieser Perspektive ist ein Burnout neben all dem Leiden auch eine einzigartige Chance für eine entscheidende Weichenstellung im Leben.



Was ist ein Burnout?

Galt früher Burnout als typische Managerkrankheit, ist inzwischen erkannt worden, dass dieser gefährliche Erschöpfungszustand Menschen jeden Alters, jeder beruflichen Stellung und in allen Lebenslagen treffen kann.

Ein Burnout ist ein Erschöpfungssyndrom, das sich über längere Zeit schleichend durch Überforderung, überhöhten Erwartungsdruck und chronischen Stress entwickeln kann. Burnout als ein Erleben, in dem man sich einfach nur noch erschöpft fühlt, im Job, im Alltag, in der Beziehung, in der Familie - verbunden mit Sinnverlust. Ein Zustand in dem man sich auch ohnmächtig fühlt.

Aber, ein Burnout-Syndrom kann auch als ein gesunder Selbstregulierungsversuch gesehen werden. Ein Notsignal, eine Krise, damit von einem Burnout betroffene Menschen ihr selbstdestruktives, selbstentfremdetes Verhalten stoppen müssen. Um dann zu einem anderen Umgang mit sich selbst bewegt zu werden. Ein Zustand, der durch eine professionelle therapeutische Behandlung in eine fürsorgliche, realitätsgerechte, liebevolle Selbstzuwendung münden kann. Und so zu einem erfüllten Leben mit hoher Lebensqualität und -freude transformiert.

Burnout kann also auch verstanden werden als Aufforderung sich selbst zu entdecken, Wünsche und Bedürfnisse von sich kennenzulernen, die noch verborgen (weil vielleicht abgewehrt, unbewusst oder nur vorbewusst) sind.



Welche Persönlichkeiten sind besonders gefährdet, in ein Burnout-Syndrom zu geraten?

Von einem Burnout betroffene Menschen die den Bezug zu sich verloren haben, in konfliktreichen Beziehungen zu sich selbst und ihrem Umfeld stehen.

An einem Burnout erkrankte Menschen haben sich meist zu lange und für zu viele andere Menschen eingesetzt - ohne Rücksicht auf sich selbst. In einer Burnout-Therapie oder einem Burnout-Coaching lernen diese Menschen deshalb vorrangig wieder einen Bezug zu sich selbst und zu Ihren innersten Bedürfnissen aufzubauen.

Die meisten von einem Burnout Syndrom betroffenen Persönlichkeiten verfügen über eine hochentwickelte Leistungsfähigkeit.

Leider wird dieses Talent aber nicht adäquat umgesetzt, das heisst oft am nicht passenden Ort, im Umfeld von nicht förderlichen Menschen, im falschen Beruf, mit unangemessenen Strategien, zu hohe Ziele und mit überhöhten fremden und eigenen Erwartungen an sich selbst, usw.

So wird aus einer Fähigkeit, einem Talent schleichend eine immer grösser werdende Überforderung.

Erste Anzeichen und Symptome werden von Betroffenen lange Zeit nicht wahrgenommen, verdrängt oder vernachlässigt. Obwohl vielleicht Partner, Angehörige, Mitarbeiter, Vorgesetzte negative Veränderungen ansprechen und besorgter sind als die Betroffenen selbst, werden diese Rückmeldungen nicht ernst genommen. Beispielsweise Anzeichen von erhöhter Reizbarkeit, Stress, Anspannung, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, fehlender Konzentration, Motivationslosigkeit, Müdigkeit, fehlende Lebensfreude usw.

Dieses Ignorieren oder Herunterspielen entsprechender Erschöpfungssymptome gehört zum Krankheitsbild eines Burnouts.



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Ursachen. Burnout und Stress (I)

Hauptsächliche Ursache für ein Burnout ist chronischer Stress. Stress kann entstehen, wenn ein Mensch ein Leben lebt, das seiner Identität, seinen tiefsten Bedürfnissen und seinen Ressourcen nicht mehr entspricht, wenn jemand sich und damit seine wahren Bedürfnisse über einen längeren Zeitraum übergeht, missachtet.

Ein Burnout, beziehungsweise Stress und massiver Energieverlust kann auch entstehen, wenn etwas abgewehrt wird. Vielleicht ist ein Burnout die Folge von Abwehr, Ausweichen, Fluchtverhalten vor relevanten Themen, Gefühlen, Wünschen, die unbewusst oder teilbewusst grosse Angst machen? Trifft diese Hypothese, könnte ein Burnout-Syndrom die Folge übermässigem, gestörtem, perfektionistischem Leistungszwang mit dem Ziel der Vermeidung, Angst vor ehrlicher Konfrontation und Auseinandersetzung mit sich selbst sein.

Nach was streben Menschen, die in ein Burnout geraten? Warum investieren sie ihre ganze Energie in Arbeit oder andere Dinge, die sie längst überfordern und sind nicht in der Lage, etwas zu verändern?

Ist es Angst/Flucht, wie erwähnt? Kompensation? Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung, letztlich geliebt werden?

Warum verausgaben sich Betroffene dermassen stark für andere?

Beispielsweise als Helfer? Sind es hilflose Helfer die andern helfen, weil sie sich selbst nicht helfen können und so das Gefühl der Ohnmacht ausgleichen?

Warum lassen sie sich selbst im Stich, nehmen sich und ihre Bedürfnisse nicht ernst, übergehen sich selbst?

Fragen, die in einer psychotherapeutischen Burnout-Behandlung und/oder in einem Burnout-Coaching gestellt werden, um gemeinsam ganz persönliche Antworten zu finden, über die individuellen Hintergründe und Ursachen



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Ursachen. Burnout und Stress (II)

Ursachen für chronischen Stress und Überforderung und damit Auslöser für ein Burnout können in ganz verschiedenen Bereichen liegen

Ursachen im beruflichem Kontext/am Arbeitsplatz:

- steigende Anforderungen - mangelnde Ressourcen
- ungenügende Kompetenzen um Problemsituationen zu bewältigen
- Leistungsdruck. Zu grosse Arbeitsmenge oder zu komplizierte Arbeit
- zu geringe Personalkapazität, Finanzmittel
- mangelndes Fachwissen
- zu hohe Multitasking-Anforderung
- Termindruck, mangelndes Zeitmanagement, Hektik
- zu viel oder zu komplizierte Arbeit
- Unklarheit (unklare Aufträge oder Erwartungen, unklare Verantwortungsbereiche)
- Druck von Kundenseite, Konkurrenzdruck
- häufige Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit
- ständig wiederkehrende Arbeitsvorgänge
- Konflikte durch einen unterschiedlichen Umgang mit Weisungsbefugnissen und der Akzeptanz von Hierarchien
- Vorgesetzter der Druck ausübt, oder von dem Interessenlosigkeit, mangelnde Unterstützung oder Führungsschwächen ausgeht.
- Unterforderung, Langeweile
- Konflikte mit Arbeitskollegen oder Vorgesetzten. Schlechte Teamarbeit, fehlende Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte.
- Wertekonflikte
- Fehlende Anerkennung, unzureichende Entlohnung
- Beruf entspricht nicht den eigentlichen Bedürfnissen
- Angst vor Jobwechsel
- Sorge um Arbeitsplatzverlust, drohende Kündigung



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Ursachen. Burnout und Stress (III)

Ursachen für chronischen Stress und Überforderung und damit Auslöser für ein Burnout können in ganz verschiedenen Bereichen liegen

Ursachen im sozialen und persönlichen Bereich

- Streit oder Ärger mit Partner, in der Familie und Konflikte mit Kollegen
- Gestörte Beziehungskommunikation
- Fehlender Freundeskreis, fehlende Netzwerke
- Ängstlichkeit
- Zweifel an eigenen Fähigkeiten, fachliche Überforderung
- mangelnde Selbstachtung
- Neigung zu Sorgen und Depressionen
- Zwanghaftigkeit
- Schuldanfälligkeit und ein labiles Selbstwertgefühl
- Perfektionsstreben *
- Helfersyndrom: Versuch, labiles Selbstwertgefühl durch die Aufopferung an eine große Aufgabe und der damit verbundenen Dankbarkeit vieler Hilfsempfänger zu stabilisieren.



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Woran erkennt man ein Burnout? (I)

Das Burnout-Syndrom entsteht in einem sich langsam einschleichenden Prozess. Am Anfang stehen oft übertrieben ehrgeizige Ziele, Idealvorstellungen, hohe Erwartungen, Perfektionismus. Dann entsteht das Gefühl, zu wenig Zeit für sich zu haben und ständig Dinge erledigen zu müssen.

Es entwickelt sich eine chronische Müdigkeit und die Leistungs-Energie lässt nach. Die Reizbarkeit erhöht sich und das Gefühl, nichts mehr zu schaffen, verstärkt sich. Betroffene fühlen sich von ihrer Umwelt unverstanden, und ziehen sich immer mehr zurück. Selbstzweifel, Orientierungslosigkeit zusammen mit körperlichen Beschwerden und psychosomatischen Symptomen wie Schlafstörungen usw. werden immer stärker und häufiger Lustlosigkeit, Sinnlosigkeit und totale Erschöpfung beherrschen das Erleben. Und die Frage wird akut: was ist los mit mir, habe ich ein Burnout?

Ein Burnout-Syndrom beinhaltet:

Verschlechterung der psychischen Befindlichkeit

Gereizt, dauermüde, depressiv, ängstlich, unter Druck, gehetzt, aggressiv, ratlos, Angstzustände. Sich auch wie fremdartig fühlen, bis hin, neben sich zu stehen.

Beschwerden auf körperlicher Ebene

Wenn psychosomatische Beschwerden auftreten, wie beispielsweise: starke permanente Müdigkeit, Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerz, Schwindel, Zittern, ...

Verhaltensänderung in der Interaktion

Soziale Kontakte, Mitarbeiter, Kunden, Vorgesetzte werden zunehmend als lästig, arrogant, fordernd erlebt.



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Woran erkennt man ein Burnout? (II)

Ein Burnout-Syndrom beinhaltet:

Sozialer Rückzug

Man hat fast keine Privatzeit mehr, beginnt Begegnungen auszuweichen, fühlt sich von andern nicht mehr verstanden, will einfach seine Ruhe und zieht sich zurück.

Persönliche Werte verändern sich

Man verliert sich selbst, eine gute Selbstbeziehung (was brauche ich, wie geht es mir, was tut mir gut) geht verloren und wird überdeckt von Leistungsansprüchen. Unter Druck und beherrscht von Terminen, To-do-Listen, hohen Erwartungen an sich selbst und von aussen, „ich muss...!“, „ich sollte...“

Die Folgen können sein:

- Hobbies, Sport und andere Freizeitbeschäftigungen werden vernachlässigt
- Suchtverhalten entwickelt oder verstärkt sich (Alkohol-und Zigarettenkonsum)
- Beruhigende oder antriebsfördernde Mittel werden konsumiert
- Essverhalten wird gestört
- Beziehungs- und Familienprobleme
- Häufiger Arbeitsplatzwechsel

Burnout



Nach Burisch (1994) lassen sich die Symptome von Burnout wie folgt klassifizieren:

1. Warnsymptome der Anfangsphase	<ul style="list-style-type: none">▪ Verstärkter Einsatz▪ Erschöpfung (chronische Müdigkeit, Energiemangel)
2. Reduziertes Engagement	<ul style="list-style-type: none">▪ Für die Arbeit (Pünktlichkeit, Termine einhalten, "innere Kündigung")▪ Für andere (soziale Kontakte, Partnerschaft)
3. Emotionale Reaktionen	<ul style="list-style-type: none">▪ Aggression (Ungeduld, Launenhaftigkeit)▪ Depression (Schuldgefühle, Selbstmitleid)
4. Abbau	<ul style="list-style-type: none">▪ Geistige Leistungsfähigkeit▪ Motivation▪ Kreativität
5. Rückzug	<ul style="list-style-type: none">▪ Gleichgültigkeit (emotionale Ebene)▪ Einsamkeit (soziale Ebene)▪ Desinteresse (geistige Ebene)
6. Psychosomatische Reaktionen	<ul style="list-style-type: none">▪ Schlafstörungen, sexuelle Probleme, Krankheitsanfälligkeit, Suchtverhalten, Muskelverspannungen
7. Erschöpfung	<ul style="list-style-type: none">▪ Hoffnungslosigkeit, Selbstmordgedanken, existentielle Verzweiflung



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Symptome. Das Burnout-Syndrom (I)

Charakteristische Merkmale eines Burnout Syndroms sind insgesamt die körperliche und emotionale Erschöpfung, eine anhaltende physische und psychische Leistungs- und Antriebschwäche, sowie die fehlende Fähigkeit, sich zu regenerieren.

- Erschöpft, chronisch müde. Körperliche und seelische Überlastung. Gefühle des Ausgebranntseins, der Energielosigkeit.
- Stress. Leistungsdruck („ich muss, ich sollte...und ich kann nicht mehr“), Idealbild, überhöhte Erwartungen an sich selbst, die nicht mehr erfüllt werden können, weil nicht realitätsgerecht.
- Ständige Angespanntheit. Funktionieren müssen und nicht mehr können.
- Vergleichsschmerz (weil Leistungserwartung nicht erfüllt werden kann).
- Konzentrationsstörungen. Ablenk-, Ausweich- und Fluchtimpulse.
- Verlust von Willenskraft, Selbstdisziplin, Selbstbestimmtheit.
- Zwangshafte Gedanken und Verhalten, Angst vor dem sich gehen lassen, Abstand zu nehmen (bis die Erschöpfung dazu zwingt). Festhalten an Scheinsicherheit = Angst.
- Angst (Existenzangst, Arbeitsplatzverlust, Panikattacken, undefinierbare Angstzustände), Angst an Arbeitsplatz zu gehen, Angst vor Über- oder Unterforderung dort. Verzweiflung.
- Ohnmachtsgefühle. (unterdrückte Aggression). Innere Blockade. Selbstaggression (Qual, Zwang), Selbstsabotage. Unzufriedenheit. Traurigkeit und Wut. Selbstabwertung, Minderwertigkeitsgefühle.



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Symptome. Das Burnout-Syndrom (II)

Charakteristische Merkmale eines Burnout Syndroms sind insgesamt die körperliche und emotionale Erschöpfung, eine anhaltende physische und psychische Leistungs- und Antriebschwäche, sowie die fehlende Fähigkeit, sich zu regenerieren.

- Keine Arbeits- und Lebensfreude mehr. Nicht abschalten können, innere Unruhe, unkontrollierte Ausbrüche, Gereiztheit, Orientierungslosigkeit, innere Leere, Lustlosigkeit, Sinnlosigkeit, Langeweile, Resignation.
- Psychosomatik. Psychosomatische Störungen wie Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, Herzrasen, Tinnitus, Appetitlosigkeit, Blutdruckinstabilität.
- Gefühle des Gefangenseins, der Ausweglosigkeit. Wunsch nach Jobwechsel, Berufswechsel, Ausstieg, Ausbruch. Und doch keine Energie dazu oder Ratlosigkeit (Was will ich anstelle, was will ich wirklich? Ist eh alles sinnlos). Tiefe innere und äußere Verunsicherung.
- Verhaltensveränderungen wie suchtförderndes Verhalten (Medikamente, Drogen, Alkohol), sozialer Rückzug (Beziehungsabbrüche), Hyperaktivität, Freizeitverhalten eingeschränkt (keinen Sport mehr, nicht mehr in Ausgang).
- Persönlichkeitsveränderungen, wie Depersonalisation (Veränderung des ursprünglichen Persönlichkeitsgefühls, „Ich bin nicht mehr ich selbst“), Gefühl von Fremdbestimmtheit



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Test: Habe ich ein Burnout oder gibt es Anzeichen für ein Burnout? (I)

Glauben Sie, von einzelnen Burnout-Symptomen oder einem Burnout-Syndrom betroffen zu sein? Möchten Sie sich für einen Moment mit sich selbst konfrontieren, in einen inneren Selbstdialog gehen, um klarer zu werden, ob für Sie eine allfällige Behandlung, eine Veränderung von Lebens- und Verhaltensgewohnheiten Sinn machen könnte?

Versuchen Sie, folgende Fragen zu beantworten:

- Erkenne ich mich, mein Verhalten voll oder teils in den vorgängig beschriebenen Beiträgen?
- Welche der Burnout-Symptome sind bei mir übermässig stark, wenn ich ehrlich mit mir bin?
- Welches Verhalten, welches Symptom, welches Erleben, das mich am meisten stört und sich wiederholt, würde die grösste Erleichterung und den grössten Zuwachs an Lebensqualität bringen, wenn es gelöst wäre?
- Denke ich, dass das mit einer professionellen Begleitung, sei es in einer Psychotherapie, einer Beratung oder einem Coaching, angegangen und erfolgreich verändert werden könnte?



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Test: Habe ich ein Burnout oder gibt es Anzeichen für ein Burnout? (II)

Glauben Sie, von einzelnen Burnout-Symptomen oder einem Burnout-Syndrom betroffen zu sein? Möchten Sie sich für einen Moment mit sich selbst konfrontieren, in einen inneren Selbstdialog gehen, um klarer zu werden, ob für Sie eine allfällige Behandlung, eine Veränderung von Lebens- und Verhaltensgewohnheiten Sinn machen könnte?

Versuchen Sie, folgende Fragen zu beantworten:

- Wenn die Symptome oder das Burnout Syndrom überwunden wären:
Was wäre anders, wie würde ich leben, wenn ich diesen Druck nicht mehr hätte, wenn ich wieder freier, stärker, selbstbewusster wäre?
- Was könnte oder würde ich tun, das bisher vielleicht unterdrückt war oder nicht möglich war, weil die Zeit und die Ressourcen fehlten? Was für ein Mensch möchte ich sein?
- Welche Eigenschaften und Denkweisen möchte ich haben? Wen bewundere ich?
à Erkenne ich in den Antworten, dass ich in Wirklichkeit gar nicht lebe und erlebe, was ich mir zutiefst wünsche und wer ich bin, wonach ich mich sehne?
- Mit was müsste oder könnte ich mich in dem Fall in einer professionellen Begleitung auseinandersetzen?
- Was würde ich in einem Erstgespräch als Erwartung, als Wunsch, als Ziel für eine Begleitung setzen?
- Welche Fragen würde ich gerne stellen?



Burnout behandeln: Eine Therapie (I)

Aus meiner Sicht und der langjährigen Erfahrung mit Burnout-Patienten gibt es für die Therapie eines Burnouts kein allgemein gültiges Konzept. Eine Therapie mit anschließendem Coaching muss ganz individuell auf den betroffenen Menschen abgestimmt werden. Voraussetzung ist, dass der Klient/die Klientin erkennt, dass er/sie selbst die Situation nicht mehr lösen kann und bereit ist, von aussen Hilfe anzunehmen. Hinter dem Entscheid, einen Psychotherapeuten oder einen Coach zu kontaktieren, steht der eigentliche Entscheid, sein bisheriges Leben zu ändern.

In der Psychotherapie werden die Ursachen, die Lebensumstände, die ungelösten Probleme, die irrationalen Einstellungen und Überzeugungen, die in das Stresssyndrom hineingeführt haben, erarbeitet. Und gleichzeitig auch die Ressourcen, Talente, tiefsten Bedürfnisse, Werte und Sehnsüchte erforscht.

Im anschließenden Coaching werden dann neue Strategien, lustvolle Ziele, Denk- und Verhaltensweisen angepackt und trainiert. Mit dem Ziel, wieder Lebensfreude, Energie und Sinn zu finden.

Dadurch erleben diese Menschen, dass sie sich selbst Anerkennung geben können, sie entwickeln einen starken Selbstwert und die sozialen Kontakte werden wieder als spannend und befruchtend erlebt. Sie müssen sich beispielsweise nicht mehr einzig durch übermässige Arbeitsleistung Anerkennung ergattern. Sondern sie erhalten Wertschätzung für das was sie sind, was ihre wahren Talente und Bedürfnisse sind, weil sie diese leben, weil sie selbstbewusst und selbstbestimmt ihren eigenen Weg gehen. In konstruktiver lustvoller Beziehung zu sich selbst und zu andern.

Burnout



Burnout?

- ✓ **Definition**
- ✓ **Ursachen**
- ✓ **Anzeichen**
- ✓ **Test**
- ✓ **Therapie**

Burnout behandeln: Eine Therapie (II)

Ein Burnout behandeln - in einer Psychotherapie, einem Coaching, einem integrativen Coaching oder einer Lebensberatung/einem Life Coaching – heisst primär, (wieder) Zugang zu sich selbst zu finden, zu dem was tief bewegt. Dadurch können ganz persönliche, erfüllende Ziele entdeckt werden, die wieder Hoffnung, Freude und Motivation auslösen und es kann losgelassen werden, was nicht mehr kongruent ist mit den eigenen Bedürfnissen.

Wenn Burnout und Sinnverlust einhergehen, kann die Krise und damit auch die Therapie den Zweck haben, dass Betroffene zu dem zurückfinden, was ursprünglich besonders ausgeprägt entwickelt war: Begeisterungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Leidenschaft, Anpacklust, Lebensfreude, Sensibilität, soziale Kompetenz - aber neu mit äusseren materiellen und inneren immateriellen Zielen, die wieder mit den wahren Bedürfnissen und Talenten übereinstimmen. Mit dieser Perspektive kann ein Burnout Initialzündung sein für eine echte Sinnfindung, neue Wege und Talente, die bisher verborgen oder überdeckt waren.

Statt weiter auszubrennen (burn out) ist das Ziel, dass leidenschaftlich für das zu brennen, was diesem Menschen zutiefst Sinn macht und mit dem er sich eins fühlt und erlebt. Selbstbestimmt, statt fremd- und angstbestimmt.

**Professionelle Unterstützung +
an Ihre Bedürfnisse angepasste Lösungswege**

Dr. Manfred Kölsch | Coach, Berater & Trainer
Dipl. Coach & Berater, Supervisor | eidg. anerkannter Psychotherapeut
Theaterstrasse 14 , 8001 Zürich-Bellevue

Telefon: **079 219 60 61**
Mail: **praxis@coaching-psychologe.ch**

**praxis
coaching psychotherapie zürich**