

Februar 2008

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Das Thema unserer heutigen Aussendung ist das immer häufiger auftretende **Burn-out Syndrom**.

Der **Burnout – Prozess** beginnt oft mit starkem Leistungsdruck, hohem Arbeitstempo, heftiger Konkurrenz am Arbeitsplatz, überhöhten Ansprüchen an die eigene Leistungsfähigkeit, Gefühlen der Überforderung, u.s.w.

Am Ende stehen Lust- und Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit, emotionale Erschöpfung und mangelnde Sinnerfüllung und innere Leere.

Ein Burn-out Syndrom kann jeden treffen und ist längst keine „Managerkrankheit“ mehr. Besonders häufig leiden darunter Menschen in heilenden, helfenden und lehrenden Berufen. Auch Kinder und Jugendliche bleiben heute davor nicht verschont.

Laut Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin - TCM

befinden sich im Körper **2 wesentliche Energiezentren**: die „Mitte“ auch „Erde“ oder **„Milz/Pankreas“** genannt – ein Synonym für unser gesamtes Verdauungssystem - und die so genannte **„Nierenenergie“**, die unser angeborenes Energie-Potential repräsentiert und auch als „Energiereservetank“ gesehen wird.

Besonders durch anstrengende Lebensphasen, egal ob es sich um körperliche oder seelische Überlastungen handelt, verbrauchen wir vermehrt Energie besonders aus diesem „Reservetank der Nierenenergie“. Nicht umsonst gibt es im Volksmund den Ausdruck „Es geht mir etwas an die Nieren“.

Wenn dieser Zustand über längere Zeit bestehen bleibt, kommt es zu einer Erschöpfung dieser Energiezentren mit Beschwerden wie Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall, chronische Müdigkeit und Lustlosigkeit, eventuell zunehmende

Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, depressiver Verstimmung und/oder Verdauungsprobleme.

Die Betroffenen reagieren dann oft fälschlich mit noch mehr Anstrengung und können ihre Überlastung oft gar nicht selbst wahrnehmen.

TCM -Therapie: Mit dem Einsatz von speziell für jeden Patienten abgestimmten **chinesischen Kräutern, Akupunktur und einer Ernährungsumstellung** wird der Energiemangel im Bereich „Mitte“ und „Niere“ wieder langsam ausgeglichen. Ganz wichtig ist aber auch, dass die Patienten lernen ihre persönlichen Grenzen rechtzeitig wahrzunehmen und ihren auszehrenden Lebensstil zu verändern und **täglich Ruhe-/ Entspannungspausen** einplanen. Zur Unterstützung empfehlen wir dazu auch Übungen wie z.B. **Qi-Gong oder Yoga** bei denen die Selbstwahrnehmung geübt und der energetische Aufbau verbessert wird.

Zur dauerhaften Veränderung des Lebensstils ist eine begleitende **Psychotherapie** oft unerlässlich.

Frau **Mag. Margit Holzer**, eingetragene Psychotherapeutin für Existenz- und Logotherapie ist u.a. auf dieses Problem spezialisiert:

Praxis für Logotherapie und Existenzanalyse

Mag. Margit Holzer- Aufreiter

Pädagogin und Psychotherapeutin

Halbgasse 19/6

1070 Wien

Tel.: 0676 542 04 52

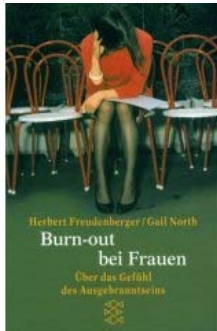
526 39 35

E-mail: margit.holzer1@gmx.at

herbert.holzer1@chello.at

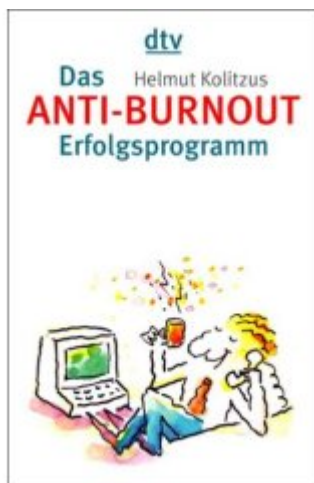


Zum Schluss möchten wir Ihnen noch zwei Buchtipps zu diesem Thema präsentieren:



NICHT NUR für Frauen!

Dieses Buch von **Herbert Freudenberg** und **Gail North** trägt zum Erkennen der eigenen Burn-out Situation bei, indem es durch zahlreiche praktische Fallbeispiele das Verhalten der Betroffenen beschreibt, die einzelnen Stadien in denen das Burn-out Syndrom abläuft, darstellt und zusätzlich Vorschläge zur Therapie bringt.



Mittels konkreter Übungen hat der Filmemacher und Psychotherapeut **Helmut Kolitzus** ein vielseitiges und originelles Konzept zusammengestellt, um Gefährdeten rechtzeitig aus der Burn-out Falle zu helfen.

Sie erreichen uns dzt. unter der Nummer: 817 24 45

Mo: 13-19 Uhr

Mi: 14-18 Uhr

Di, Do: 9-13 Uhr

dr.laciny@schmerztherapie.at

Mit besten Grüßen, Dr. Sonja Laciny

