



Praxis für Burnout-Therapie in München - Johannes Krüger

Schön, dass Sie da sind!

Viele von Burnout geplagte Mitmenschen empfinden Antriebs- und Schlaflosigkeit, leiden unter Schlafstörungen, Schmerzen oder gar Taubheitsgefühlen.

Vielfach fühlen sie sich unverstanden, sei es durch ihr Arbeitsumfeld, Freunde und Bekannte, aber auch durch ihre Ärzte. Sie fühlen sich, als ob Ihnen alles zuviel ist und sie wissen nicht, wie es weitergehen soll.

Selbst wenn sie erkannt haben, dass sie an einem Burnout-Syndrom leiden, stellen sich oft Fragen wie, was nun unternommen werden soll, wie sehen überhaupt Beginn, Verlauf und das mögliche Ende des Burnouts aus? Was ist der erste Schritt?

Oder noch bedrückender für manche, „die Wiederkehr des Burnouts“ -geht alles wieder von vorne los?-

Zu Stress und Burnout, erhalten Sie hier allgemeine Informationen, aber auch konkrete Vorschläge, was Sie unternehmen können. Schauen Sie dazu auf die Seiten zu den Themen in diesem Magazin.

Ihr

Johannes Krüger

www.burnout-muenchen.org

089-548 475 81

Wotanstraße 82 | 80639 München

Essen für mehr Widerstandskraft gegen Stress hilft Münchnern

By BurnOut-Therapie München on May 31st, 2015



[ChadoNihi / Pixabay](https://www.pixabay.com/photo/1000000/1000000/1000000/1000000/1000000/1000000/1000000/1000000/1000000/1000000/) - Widerstandskraft für Münchner gegen Stress - BurnoutPraxis Johannes Krüger

Wenn man sich gut fühlt, dann kann man auch [Stress](#) leichter ertragen. Vielleicht ist das dem einen oder anderen gar nicht so bewusst -dieser Zusammenhang zwischen dem körperlichen Zustand, also wenn ich mich gesund und fit fühle, mit meiner Stärke stressige Situationen zu überwinden.

Mehr Widerstandskraft für Münchner gegen Stress

Daraus ergibt sich als einfache Konsequenz, dass man nicht nur über die "seelische" Komponente etwas für die eigene Widerstandskraft oder auch "Stress-Resilienz", also die "Widerstandsfähigkeit" gegen Stress tun kann, sondern auch über den körperlichen Zugang. Was ist damit gemeint? Wenn ich durch die entsprechende Ernährung und körperliche Bewegung meinen Körper in Schuss halte, dann tue ich nicht nur etwas für mein Gewicht, Gesundheit, sondern erhöhe durch eine relativ einfache Massnahme meine Stress-Resilienz.

Da eine ausreichende Versorgung des Körpers mit den notwendigen Mikronährstoffen, durch die sinkende Nährstoffdichte in unseren Lebensmitteln immer schwieriger, wenn nicht gar fast unmöglich wird, sollte man sich über den Einsatz von Mikronährstoffe informieren. Einen Test, welche Mikronährstoffe empfohlen werden, gibt es hier zum Download: [Mikronährstoff-Test](#).

Der Beitrag [Essen für mehr Widerstandskraft gegen Stress hilft Münchnern](#) erschien zuerst auf [BurnoutTherapie München - Praxis für Burnout in München](#).

Steigende Fälle von Burnout gerade in München

By BurnOut-Therapie München on May 26th, 2015



[tspdave](#) / Pixabay

Was einst Managern vorbehalten schien, nämlich unter hohem zeitlichen Druck viele Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, ist längst schon in der Mitte der Bevölkerung angekommen.

Ob es in den Riegen leitender Angestellter sei oder in den Haushalten von alleinerziehenden Müttern - „Burnout“, zieht sich wie ein roter Faden durch alle Geschlechter, Schichten und Einkommensgruppen. Es ist auch kein Phänomen der sogenannten „besseren“ Gesellschaft - nein, in München greift diese Krankheit mehr und mehr um sich. Besonders in der kleinen Großstadt mit dem schönen Schein, in München, scheint der Druck noch ein wenig größer zu sein als im Rest der Republik. Das ist nicht verwunderlich - hohe Lebenshaltungskosten, teure Mieten und hoher Erwartungsdruck im Beruf, ziehen auch steigende psychische Belastungen nach sich. Daher sind

steigende Fallzahlen von Burnout in München [<http://www.ohne-stress-gesund.de>] inzwischen zu verzeichnen.

In München gibt es mehr und mehr Fälle dieses vielschichtigen Problems - dies ist nicht ohne Grund so. Besonders in Städten boomen Psychotherapiepraxen und -kliniken. Nicht umsonst sind so viele Leute am Rande ihrer Nerven - steigende Preise und zunehmender Konsumdruck durch das Umfeld sind hier besonders spürbar.

Erhöhte Ideale und Anforderungen, die besonders in den Städten eingefordert zu werden scheinen. Frauen sollen zum Beispiel nicht nur perfekte Mütter zu sein, sie sollen auch noch gutaussehend, fit, gut angezogen und gebildet sein. Die Nachbarin oder Freundin schafft das ja schließlich auch.

Die Bereitschaft sich zu Verausgaben und damit das Risiko auch zu erkranken, wird von solchen gesellschaftlichen Faktoren begünstigt und gefördert. So bringt die veränderte Erwartung der Gesellschaft, die veränderten Rollenklischees und die veränderte Wahrnehmung des Menschen als Individuum auch eine vermehrte psychische Symptomatik mit sich. In unserer Welt gilt das Leistungsprinzip - kein Wunder, dass das Selbstbild des Einzelnen auch von der Leistung abzuhängen scheint, die er oder sie täglich erbringt.

Und auch die Anforderungen im Job scheinen mehr und mehr zu steigen. Um die hohen Kosten, die das Leben in der bayrischen Landeshauptstadt mit sich bringen, auffangen zu können, nehmen einige Berufstätige sogar noch Zweit- oder Drittjobs an. Kein Wunder, dass sie dann das Gefühl haben, gar nicht mehr zur Ruhe kommen zu können.

Steigende Fälle von Burnout in München steigern auch das Interesse an dem Phänomen.

Gibt es eine eindeutige Diagnose oder muss man sich mit einem vielfältigen Bild, versteckt hinter Beschwerden plagen?

Meist ist es nicht einfach zu sagen, ob sich hinter bestimmten Empfindungsstörungen und Unwohlsein ein Burnout-Syndrom verbirgt. Leider gibt es keinen offiziellen diagnostischen Kriterien, sondern Therapeut und Betroffener finden eine Vielzahl an möglichen Symptomen vor, die bei einem Burnout vorhanden sein können, jedoch nicht müssen.

Vielfach erkennen Betroffene und deren Umfeld das Auftreten dieses Syndroms erst wenn es bereits weit fortgeschritten ist - denn die eingeschränkte Sicht auf die eigene Person und die eigenen Befindlichkeiten können ebenfalls typisch für diese Erkrankung der Seele sein.

Essprobleme und Unausgeglichenheit, emotionale Wechselhaftigkeit und das Gefühl im Leben nicht zu Recht zu kommen können Indizien für Burnout sein. Auch plötzliche oder wiederkehrende Unzufriedenheit mit dem Leben und den Lebensumständen können auf eine Burnout-Problematik hinweisen.

Wenn man sich dauerhaft abgeschlagen fühlt, das Gefühl hat sich gar nicht mehr richtig erholen zu können oder keine Kraft mehr zu haben, wenn man kaum noch Freude empfindet, sich unter permanentem Druck wähnt oder scheinbar unbegründete Trauer spürt.

Ebenso sind Antriebslosigkeit festgestellt oder überhöhten Aktionismus, genauso wie Distanzierung von der Arbeit, die zuvor gegebenenfalls Lebensmittelpunkt war, Indizien für das Syndrom sein. Körperliche Alarmsignale können Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Beschwerden

im Magen- und Darmbereich und ähnliches sein. Rückzug von Freunden, Bekannten und dem öffentlichen Gemeinschaftsleben sollte ebenfalls alarmieren.

Sind Zeichen von Burnout erkennbar, sollte man einen Therapeuten aufsuchen.

Unser Tipp: Das Lesen von Ratgebern kann die Hilfe von Fachleuten nicht ersetzen.

Der Beitrag [Steigende Fälle von Burnout gerade in München](#) erschien zuerst auf [BurnoutTherapie München - Praxis für Burnout in München](#).

14 Symptome von Stress und Stress-Situationen in München

By BurnOut-Therapie München on May 27th, 2015



[geralt](#) / Pixabay

Typische Auffälligkeiten bei andauernden Stress-Situationen in München und Deutschland sind oftmals diffus (also nicht eindeutig) bei dem jeweiligen Menschen feststellbar. Erst mit zunehmender Dauerbelastung und Stresssituationen über mehrere Wochen entstehen körperliche Stress-Symptome, die offenkundig die körperlichen Konsequenzen erkennen lassen.

In der Anfangsphase äußert sich Stress oft durch:

1. Unausgeglichenheit, emotionale Schwankungen wie abwechselnd zwischen Zorn und hoher
2. Sentimentalität
3. nachlassende Konzentrationsfähigkeit
4. beginnende Übermüdung
5. abbauende geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

In der Hochphase äußert sich Stress durch körperliche Symptome wie:

1. leichtes Zittern
2. diffuse Muskelschmerzen
3. Brustschmerzen
4. wiederkehrende Kopfschmerzen
5. Aggressionen
6. Nasenbluten
7. Augenschmerzen
8. Sehfehler
9. Probleme mit der Sehschärfe

Hierbei sind die Übergänge zum Burnout-Syndrom fließend. Weiteres finden Sie im [Kapitel Unwohlsein](#) und Belastung. Versagt die Schutzfunktion des Stresses komplett, so mündet die Überbelastung des Körpers statt in einem Burnout meistens in einer [Depression](#).

Der Beitrag [14 Symptome von Stress und Stress-Situationen in München](#) erschien zuerst auf [BurnoutTherapie München - Praxis für Burnout in München](#).

Lichttherapie in München – bei Sommer-Blues und Sommer-Depression

By BurnOut-Therapie München on May 30th, 2015



[skopiec](#) / Pixabay

Studien haben ergeben, dass die meisten Menschen im Verlauf der Jahreszeiten gewissen Verhaltens- und Stimmungsschwankungen unterliegen. Bei manchen Menschen können diese saisonalen Veränderungen jedoch zu Gesundheitsproblemen führen. Diese sogenannten „saisonalen affektiven Störungen“ (SAD), können jeden treffen.

Relativ unbekannt ist, dass solche saisonale Depressionen nicht nur im Herbst oder Winter auftreten können, sondern auch im Sommer oder zu jeder anderen Jahreszeit.

Arbeitet jemand beispielsweise viel Nachtschicht und schläft daher tagsüber, so kann das fehlende Sonnenlicht auch Auswirkungen in Form eines "Sommer-Blues" oder "Sommerdepression" haben.

Auch andere Arbeitsplätze, die durch Ihre Lage und durch lange Arbeitszeiten wenig oder keine Sonneneinstrahlung erlauben können zu solchen Folgen führen. Auch tagsüber zum Schutz vor direkte Sonneneinstrahlung abgedunkelte Räume können zu diesem Effekt führen. Das ist besonders dann denkbar, wenn es ein verregener Sommer oder eine andere Jahreszeit mit wenig Sonnenlicht ist.

So wie der Beginn der saisonabhängigen Schwierigkeiten ist, genauso ist die Art der Symptome, individuell.

Die Behandlung mit Licht wurde vor rund dreißig Jahren entwickelt und hat sich als Therapie bewährt. Bei der Lichttherapie sitzt der Patient vor einem Lichttherapiegerät. Wichtig ist, dass das künstliche Tageslicht auf die Netzhaut fällt. Dazu muss der Patient nicht direkt in die Lampe hineinsehen. Durch den Sonnenlichtersatz, entsteht für den Körper der Eindruck, dass der Tag „länger“ ist. Auch Menschen, die an schlecht beleuchteten Arbeitsplätzen

arbeiten, profitieren von einer Lichtdusche mit einem entsprechenden Gerät.

Viele Menschen, die unter einer [Sommer-Depression](#) oder -blues leiden, profitieren von der Lichtdusche, dabei sollten die Lampen medizinisch anerkannten Standards entsprechen. Es sollte übrigens schon vor den ersten Anzeichen mit der Lichtdusche begonnen werden oder wenn bereits eine Winterdepression bekannt ist.

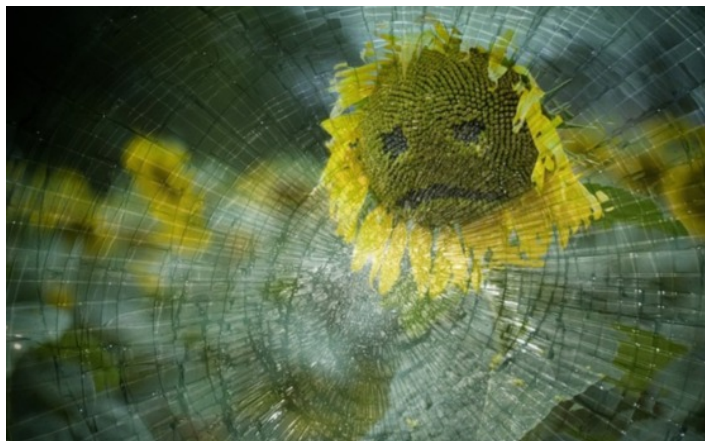
Zusätzlich sollte auch das natürliche Tageslicht genutzt werden. Je mehr man sich im Freien aufhält, desto besser ist es für das Allgemeinbefinden. Deshalb wird angeraten, sich viel an der frischen Luft zu bewegen. Ob dies nun ein Spaziergang ist, Radfahren oder Joggen, ist gleichgültig.

Wichtig ist, dass Körper und der Kreislauf in Schwung kommen.

Der Beitrag [Lichttherapie in München – bei Sommer-Blues und Sommer-Depression](#) erschien zuerst auf [BurnoutTherapie München - Praxis für Burnout in München](#).

Steigen Depressionserkrankungen im Sommer oder Winter? Stadt München im Fokus

By BurnOut-Therapie München on May 28th, 2015



[PixArc](#) / Pixabay

Nach neueren Untersuchungen sind jährlich knapp sechs Millionen erwachsene Bundesbürger von einer Depression betroffen. In den Mitgliedsstaaten der EU sind es gar rund zwanzig Millionen Menschen pro Jahr.

Der Beitrag [Steigen Depressionserkrankungen im Sommer oder Winter? Stadt München im Fokus](#) erschien zuerst auf [BurnoutTherapie München - Praxis für Burnout in München](#).

5 Tipps für Münchner gegen Stress

By BurnOut-Therapie München on May 28th, 2015



[Didgeman](#) / Pixabay

Überbelastung kann man am besten mit Entlastung begegnen. Dieser Ratschlag klingt oftmals sehr abgedroschen und hilft einem Menschen, welcher tagtäglich im Alltag gefordert wird, scheinbar wenig.

Doch kann auch ein täglich überforderter Stressgefährdeter durch zum Beispiel 1 bis 2 Stunden komplettes Nichtstun am Abend, das sogenannte Herumdösen oder Faulenzen, seinen Körper und vor allem Geist schon wieder in die Rekonstitution steuern.

Es existieren verschiedene Methoden, um dieses Faulenzen zu unterstützen und dem Körper damit das Gefühl der Entspannung, des „Abschaltens“ geben zu können, dies können sein:

Die einfachen Dinge des Lebens entspannen dabei den Körper individuell besser, als die Einnahme von Schmerzmitteln oder zusätzlicher geistiger Stress. Denn auch Medikamente, alkoholische Getränke etc. bedeuten eher Stress für den Körper, als dass sie in diesem Fall Leiden lindern würden.

Burnout-Test für Münchner:

[Checken Sie mit dem Burnout-Risiko-Test Ihr Burnout-Risiko!](#)

Der Beitrag [5 Tipps für Münchner gegen Stress](#) erschien zuerst auf [BurnoutTherapie München - Praxis für Burnout in München](#).

Wie Sprache unsere Gefühle und unseren Körper beeinflussen

By BurnOut-Therapie München on May 24th, 2015

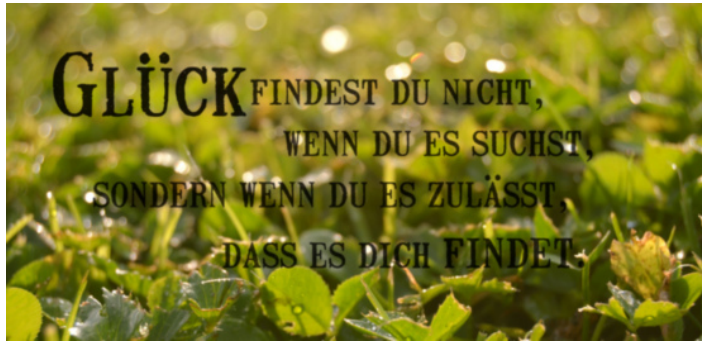


photo:

Obwohl das Wissen, dass unsere Sprache, gleichgültig, ob in Wort oder Bild unsere Gefühle und unseren Körper beeinflusst, ist diese Tatsache den meisten nicht bewusst. Wenn man jedoch hinfühlt, dann spürt man genau, dass zum Beispiel das Schreiben, das eine Steuerprüfung ankündigt, nicht nur schlagartig die Laune deutlich sinken lässt, sondern auch vielfache und deutlich weiche Knie verursacht. Ob man eine solche Nachricht dann mündlich vom Finanzbeamten erfährt oder in einem entsprechenden Schreiben liest, bleibt dabei im Wesentlichen bedeutungslos. Das ist auch ein starkes Argument für einen bewussten Umgang mit unserer Sprache.

Nachfolgend ein kleiner Test dazu. Lesen Sie die Zeilen langsam und machen Sie hinter jedem Satz eine kleine Pause. Achten Sie dabei nicht auf den Sinn des Textes. Sorgen Sie aber dafür, dass Sie dabei ungestört sind und sich voll auf den Text konzentrieren können. Beobachten Sie wie Sie sich vor und nach dem Lesen des Textes fühlen.

„Die Sonne steht hellgelb am blauen Himmel. Ein intensiver Frühlingsduft nach frisch erblühten Blumen und frischem Gras steht in der Luft. Ein großer Schmetterling mit einer wunderschönen rot-gelben Zeichnung auf den Flügeln schwebt über einer noch vom Tau feuchten Sonnenblume. Die Sonne erwärmt die frische Luft auf eine sehr angenehme Temperatur. Es weht ein leichter, angenehm warmer Wind, der schmeichelnd wie warmes Wasser die Haut umfließt.

Die Menschen sind gut gelaunt und gehen entspannt den mit bunten Blumen umrahmten Weg entlang dahin. Das Ziel scheint dieser neue Park zu sein, von dem so viele reden. Der Park soll ja so enorm kreativ angelegt sein, dass man manche schon von einem Wunder hat sprechen hören. Auch die Größe und Weite sollen sehr beeindruckend sein. Es soll das Gefühl von endloser Weite entstehen, obwohl man sich sonst mitten in dieser Gegend so geborgen fühlen kann.

Es ist schön zu erleben wie sich die Menschen freundlich grüßen und ohne Hast, aber doch zielsicher unterwegs sind.

Alle genießen diesen neuen, freundlichen Tag von dem sie sicher sind, dass er voller angenehmer Überraschungen steckt. Das Lachen der Menschen, die um einen Gaukler herumstehen, der gerade ein lustiges Kunststück mit bunten Ballons vorführt, wirkt auch auf mich richtig ansteckend.

Ich nehme zufrieden einen tiefen Atemzug und habe das Gefühl, dass sich meine Lungen mit dieser ansteckend

wirkenden guten Laune füllen, die alle um mich herum haben.

Alle meine Zellen scheinen sich mit dieser guten Luft und dieser prickelnden Stimmung zu füllen. Ich fühle mich so richtig energiegeladener und strotze nur so vor Unternehmungslust. Heute wird mir alles gelingen, das spüre ich.“

Sicher werden einige eine mehr oder weniger wahrnehmbare Änderung ihrer Stimmung oder ihres Energieniveaus bemerkt haben. Nur durch Lesen. Das gilt natürlich umso mehr für unsere Sprache, denn da werden noch viel mehr Botschaften unbewusst übermittelt.

Übrigens hat unser Unbewusstsein viel mehr Macht über uns als viele glauben. Unseren Tag organisiert unser Unbewusstsein zu rund 90%. Nur etwa 10% erledigt unser Wachbewusstsein. Der Zugang zu unserem Unbewusstsein ist daher nicht nur ein elementarer Schlüssel für Veränderungswünsche, sondern auch für die Therapie einer Vielzahl von psychischen Störungen. (www.ohne-stress-gesund.de)

Der Beitrag [Wie Sprache unsere Gefühle und unseren Körper beeinflussen](#) erschien zuerst auf [BurnoutTherapie München - Praxis für Burnout in München](#).