

Burnout Coach – Ganzheitliche Behandlungsangebote zur gesundheitlichen Wiederherstellung

Das Coaching baut die Stressbelastung ab durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte im ganzheitlichen Ansatz mithilfe von

- Klassischer Homöopathie
- Organflow-Meditation
- Achtsamkeitstraining
- Schlafharmonisierung

Das gesamte Behandlungsangebot dient auch sehr erfolgreich zur **Burnout-Prophylaxe**.

Burnout Checkliste – Warnsignale

- Antriebsschwäche
- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Perfektionismus und Kontrollbedürfnis
- Gefühl der Unabkömlichkeit
- Emotionale Leere
- Körperliche Erschöpfung
- Schweißausbrüche und Panikattacken
- Langeweile und Grübelei
- Kompensation (Shopping, Alkohol, etc.)

PRAXIS KERSTIN MATTHES

HEILPRAKTIKERIN
KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
PSYCHOSYNTHESE UND COACHING
MEDIATION

ANSCHRIFT Praxis Kerstin Matthes
Heilpraktikerin
Düsseldorfer Straße 92
40545 Düsseldorf-Oberkassel

TELEFON 0211-17 15 240

FAX 0211-57 79 90 29

E-MAIL praxis@kerstin-matthes.de

INTERNET www.kerstin-matthes.de

Termine nach Vereinbarung

BURNOUT GANZHEITLICH HEILEN



PRAXIS KERSTIN MATTHES

HEILPRAKTIKERIN
KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
PSYCHOSYNTHESE UND COACHING
MEDIATION

Mit Naturheilverfahren gegen Burnout sowie leichte bis mittelschwere Depression: Homöopathie, Organflow-Meditation, Achtsamkeitstraining und Schlafharmonisierung

I. Burnout und Depression

haben ähnliche Symptome, welche die Betroffenen häufig selbst nicht unterscheiden können.

Vorübergehende, besonders auffällige Zustände von Mut- und Antriebslosigkeit kennzeichnen eine *Depression* als klinische Diagnose. *Burnout* wird als moderne Bezeichnung eher in Berufskontexten gebraucht und bezeichnet einen permanenten Erschöpfungszustand „wie ein völlig niedergebranntes Haus“.

II. Allgemeiner und selbst auferlegter Leistungsdruck

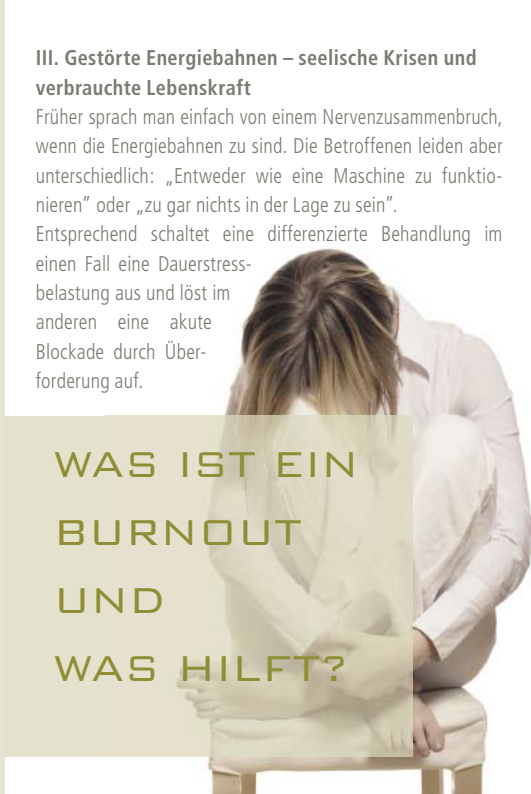
In unserer Leistungsgesellschaft spricht man gegenüber Freunden und Kollegen lieber von Burnout statt Depression. Der Burnout ist gesellschaftsfähig geworden – die Depression ist weitgehend tabu.

In der Praxis ist die Unterscheidung von Burnout und Depression dagegen unerlässlich, denn die Behandlung läuft unterschiedlich ab.

III. Gestörte Energiebahnen – seelische Krisen und verbrauchte Lebenskraft

Früher sprach man einfach von einem Nervenzusammenbruch, wenn die Energiebahnen zu sind. Die Betroffenen leiden aber unterschiedlich: „Entweder wie eine Maschine zu funktionieren“ oder „zu gar nichts in der Lage zu sein“.

Entsprechend schaltet eine differenzierte Behandlung im einen Fall eine Dauerstressbelastung aus und löst im anderen eine akute Blockade durch Überforderung auf.



WAS IST EIN
BURNOUT
UND
WAS HILFT?

IV. Gefühl der Unabkömlichkeit, Perfektionismus und Kontrollbedürfnis

Ein Burnout-Patient leidet an einer gestörten Selbstwahrnehmung. Anzeichen hierfür sind ein übersteigerter Perfektionismus und ein verstärktes Kontrollbedürfnis.

V. Angst vor der Angst, Schlafen ohne zu schlafen

Ein unbehandelter Burnout baut sich nicht ab, sondern verstärkt sich. Betroffene sollten frühzeitig Hilfe erfahren.

VI. Leistungsknick, Kompensationsversuch

Ein objektiver Leistungsknick in Beruf, Partnerschaft und Liebe ist meist das erste Warnsignal, das nicht ignoriert werden sollte. Betroffene üben mehr oder weniger bewusst Selbst-Medikationen und Ausweichhandlungen aus (Genussmittel-, Alkoholmissbrauch, Frust-Shopping), die ohne Behandlung prekär gesteigert werden.

VII. Schweißausbruch, Panikattacke, Herzrhythmusstörung

sind deutliche Symptome, können aber auch ganz andere Ursachen haben, zum Beispiel hormonelle oder organische Veränderungen. Das Leid der Betroffenen ernst zu nehmen bedeutet, andere mögliche Ursachen frühzeitig zu erkennen oder auszuschließen.