



Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Wie Ursachen und Ausprägung der Burnout-Erkrankung je nach Betroffenen unterschiedlich sind, so sollte auch die jeweilige Behandlung auf die bestimmte Person zugeschnitten sein.

Schon unsere Vorfahren wussten über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Deshalb sollte die medizinische bzw. fachärztliche Abklärung und Behandlung, gegebenenfalls mit medikamentöser Unterstützung, stets von psychologischer Begleitung und einem gesundheitsfördernden Lebensstil mit ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung begleitet werden.

Dieser **ganzheitliche Ansatz** ist eine wichtige Säule der Behandlung und unterstützen den Betroffenen, einen Weg hin zu einer neuen Lebensqualität zu finden. Weitere wesentliche Säulen sind die Akzeptanz der Erkrankung, die Bereitschaft zur persönlichen Veränderung sowie die Zustimmung zur aktiven Gestaltung des Genesungsprozesses.

Die Basis liegt dabei am **Erkennen** und **Aufarbeiten** der **Ursachen**, alleinige Symptombehandlung z.B. nur medikamentös ist unzureichend und löst das Problem nicht.

Das wäre vergleichbar damit, mit einem Loch im Zahn zum Zahnarzt zu gehen und als „Behandlung“ eine Schmerztablette zu bekommen, um das Symptom (den Schmerz) zu unterdrücken. Ohne Behandlung der Ursache, des Loches im Zahn, wird das Problem nicht gelöst, sondern im Gegensatz verschärft.

Folgende Punkte finden u.a. Beachtung:

- Einsicht in persönliche Ursachen und den Verlauf der Erkrankung
- Akzeptanz der Erkrankung als Chance
- Erkennen der dahinterliegenden Muster und Glaubenssätzen als Ursachen
-
- Erlernen von Techniken zur Entlastung und zur Stressvermeidung
- Lernen, sich zu erholen und zu entspannen
- Schärfen der Sinneswahrnehmungen - Achtsamkeitstraining
- Erspüren der eigenen Befindlichkeit, eigener Bedürfnisse, eigener Grenzen



- (Wieder-)Entdeckung neuer oder ehemaliger Interessen und Werte
- Neue, bewusstere Erfahrungen im Handeln (Ergotherapie, Bewegungstherapie, Außenaktivitäten...) oder im Erleben (Genusstraining, Meditation,...)
- Stressmanagement
- Kommunikations- und Konfliktfähigkeit und damit verbunden Sozialkompetenz verbessern
- Reflexion früherer, krankmachender und Kreation neuer, stimmiger Lebensmuster

Entwicklung adäquater, sinnvoller Zukunftsperspektiven (Work-Life-Balance)

Wichtig dabei ist, einen in der Thematik erfahrenen Berater oder Coach, der Ihr Vertrauen genießt, aufzusuchen.