

## Erschöpfung und Stress

Wer ständig erschöpft und müde ist, fühlt sich den Anforderungen des Alltags nicht gewachsen und verliert das Interesse an Hobbys und sozialen Kontakten.

**Eine der häufigsten Ursache der Erschöpfung ist Stress.**

### Körperlichen Begleiterscheinungen

- Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen
- Neigung zu Schweißausbrüchen und kalten Händen
- Wetterfühligkeit sowie beschleunigtem Pulsschlag



Häufig treten auch Leistungs- und Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Überforderungsgefühl, Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit auf. Sehr oft besteht auch eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten.

### Burnout

Hält der Stress bzw. die daraus resultierenden Beschwerden länger an, kann ein Burnout entstehen.

„Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Ausgebranntsein“.

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand, der durch emotionale Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und Depersonalisation – „Entpersönlichung“ – gekennzeichnet ist.

Das Burnout-Syndrom betrifft meist Menschen, die mit anderen Menschen zusammenarbeiten und sehr hohe Ansprüche an ihre Arbeit haben. Vor allem Frauen mit Familie belasten sich häufig über den Punkt körperlicher und seelischer Erschöpfung hinaus.

Die eigenen idealistischen Vorstellungen von der Arbeit entsprechen nicht der Realität, es werden zu hohe Ansprüche an sich selbst gestellt, die Folgen sind Desillusionierung, Frustration und Apathie (Leidenschaftslosigkeit).

Dem Burnout-Syndrom geht zumeist eine hohe Eigenmotivation und Erwartungshaltung voraus. Große Ziele, Hoffnungen und Erwartungen werden jedoch durch die Realität getrübt.

Die Folgen sind Resignation und Frustration. Auch Probleme im privaten Umfeld können die Entstehung eines Burnout-Syndroms begünstigen.

In meiner Sprechstunde analysieren wir gemeinsam die Ursache(n) Ihrer Erschöpfung und ermitteln die für Sie geeigneten präventiven bzw. therapeutischen Verfahren.