

## Mit Genusstherapie Burnout verhindern

04.04.2007, 11:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pabst Science Publishers*

---

Labiles Selbstwertgefühl führt oft zu einem Überengagement im Beruf. Wer dabei frustriert wird, flüchtet häufiger in den privaten Bereich. "Da die Erwartungen u.U. unrealistisch sind und die Partner sich als Regenerationsquelle missbraucht fühlen, entstehen erneut Enttäuschung und Konflikte", beschreibt Dipl.-Psych. Björn Husmann (Bremen) eine häufige Entwicklung. Die Isolation Betroffener wächst weiter, das Burnout-Risiko steigt.

"Eine Zeit lang folgt eine Feedback-Schleife, in der auf Ermüdungssymptome mit verstärktem Einsatz reagiert wird. Dies lässt mittelfristig die Erschöpfung wachsen, diese kann aber für eine Weile mit Selbstdisziplinierung kompensiert werden" - bis zum Eintritt massiver Krisen.

Schafft der Betroffene jetzt seinen Turnaround nicht, schreitet die Krankheit fort; Symptome: das Empfinden, "durch eigenen Einsatz nichts Positives mehr bewirken zu können". Depressivität und Selbstentfremdung werden chronisch, das Mitgefühl mit anderen reduziert sich gegen null. Auch erfreuliche Ereignisse werden ohne Freude wahrgenommen.

Husmann setzt der Burnout-Kaskade die Anwendung einer (siebenstufigen) Genuss-Therapie entgegen; Regel Nr. 1 lautet: "Genuss braucht Entschleunigung". "Ich nehme mir Zeit für mich, d.h. mein Wohlbefinden bedeutet mir etwas, ich gehe liebevoll mit mir um." Der Therapeut fordert hier Konsequenz, z.B.: "Eine Pause ohne Besinnung auf eigene Bedürfnisse ist ein Weiterführen der Arbeit mit anderen Mitteln."

B. Husmann: Burnout, Salutogenese und neuere therapeutische Erfahrungen  
in: Entspannungsverfahren Nr. 24/2007, S.31-73, Pabst

Eva Koppenhöfer: Kleine Schule des Genießens  
IV. Auflage 2007, ISBN 3-89967-108-2, Pabst

### Portrait

Pabst Science Publishers (Lengerich/Westfalen) veröffentlicht zehn psychologische und neun medizinische Fachzeitschriften; darüber hinaus erscheinen bei Pabst aus den gleichen Fachbereichen mehr als hundert Bücher jährlich - teils wissenschaftliche Spezialtitel, teils allgemeinverständliche Fachliteratur.

---

News-ID: 128867 • Views: 208 (Stand: 08.05.2026)

[Link zur Pressemitteilung:](#)

<https://www.openpr.de/news/128867/Mit-Genusstherapie-Burnout-verhindern.html>