

Wenn die Kraft ausgeht... – Burnout

13.01.2010, 17:49 | Politik, Recht & Gesellschaft

Pressemitteilung von: *Results!*



Sandra Sopp-Ehltling

Die Grenze zwischen Burnout und normaler Erschöpfung ist fließend. Oft erkennen oder wollen wir die Symptome von extremen Erschöpfungszuständen an uns gar nicht wahrhaben, denn wir müssen funktionieren. Lösungsorientierte Beratung zeigt Wege heraus zu einem ausgeglichenen, gesunden Leben.

Unsere Lebensführung verlangt vielen von uns geradezu Unmögliches ab. Dies hat das Beispiel des Skispringers Martin Schmitt aktuell wieder gezeigt: Von ihm werden Höchstleistungen erwartet bei Einhaltung eines absoluten Minimalgewichtes. Und man nennt es Sport! Nun hat er es zugegeben, dass er nicht mehr

kann und das ist gut so. Maximale Ausbeutung des eigenen Körpers, das ist Leistungssport von heute.

Auch wenn unser aller Leben weniger spektakulär verläuft, die Mechanismen sind doch die gleichen: Wir müssen in unserem Job voll da sein, Haushalt und Familie im Griff haben, alles geben, ohne Rücksicht auf unsere Gesundheit. Und wer nicht mithält, der fliegt.

Auch in Zeiten der Ruhe ist eine wirkliche Entspannung dann nicht mehr möglich.

Man befindet sich in einem Teufelskreis, der wie eine Spirale immer weiter herunter bis in die totale Erschöpfung führt.

Doch woran erkennt man: Wann ist es Zeit, sich professionelle Hilfe zu suchen?

Der Verlauf bei schwerwiegenden Stresserkrankungen ist nicht typisch oder linear.

Dennoch lassen sich eindeutige Symptome festmachen, die in verschiedener Ausprägung, aber auf jeden Fall immer wiederkehrend, auftreten.

Dazu gehören: Chronische körperliche, soziale und emotionale Erschöpfungszustände, dauerhafte innere Anspannung, ständige Müdigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Schlafstörungen, permanente Kopf- und Rückenschmerzen sowie Magen-Darmprobleme, Depressionen, übermäßige Gereiztheit usw.

Um nachhaltige gesundheitliche Schäden zu vermeiden sollte beim Auftreten dieser Symptome unbedingt schnellstmöglich professionelle Hilfe aufgesucht werden.

Lösungsorientierte Beratung kann auf dem Weg in ein ausgeglichenes Leben erstaunliches leisten.

In der lösungsorientierten Beratung wird der Fokus ausschließlich auf die vom Klienten positiv erlebten Ereignisse gelegt. Dies mit dem Ziel, sie zu verstärken und schrittweise ein Gefühl dafür zu schaffen, wie gut sich die Lösung des Problems anfühlt. Auf langwierige Analysen dessen, wie es zu dieser Situation gekommen ist, wird ausdrücklich verzichtet um schnell und erfolgreich zu den gewünschten positiven Ergebnissen zu kommen.

Lösungsorientierte Beratung ist somit ein Ansatz, der sich positiv in die Zukunft richtet und Wege aufzeigt, wie jeder zu einem ausgewogenen, gesunden Leben finden kann.

Sandra Sopp-Ehlting

RESULTS!

Die Praxis für lösungsorientierte Beratung

Fachgerechte, diskrete Einzel- und Paarberatung, Unterstützung bei Erziehungsproblemen, Fragen zu Alkohol- und Führerscheinverlust und Mobbing am Arbeitsplatz, Hilfe bei gesundheitsschädigendem Dauerstress und anhaltender Überbelastung im Beruf, Karriere- und Führungskräftecoaching.

RESULTS!

Sandra Sopp-Ehlting

Ligsalzstrasse 31

80339 München

Tel: 089 51 08 64 32

Tel: 089 50 07 88 81

Fax: 089 51 08 64 31

www.beratungspraxismuenchen.de

Pressekontakt:

gepfeffert!
Werbung mit Wirkung
Ellen Rutschke
Reismühlenstrasse 50
81477 München

Tel: 089-64293518

www.gepfeffert.eu

Portrait

Die Praxis für lösungsorientierte Beratung

Fachgerechte, diskrete Einzel- und Paarberatung, Unterstützung bei Erziehungsproblemen, Fragen zu Alkohol- und Führerscheinverlust und Mobbing am Arbeitsplatz, Hilfe bei gesundheitsschädigendem Dauerstress und anhaltender Überbelastung im Beruf, Karriere- und Führungskräftecoaching.

RESULTS!
Sandra Sopp-Ehling
Ligsalzstrasse 31
80339 München

Tel: 089 51 08 64 32

Tel: 089 50 07 88 81

Fax: 089 51 08 64 31

www.beratungspraxismuenchen.de

News-ID: 386723 • Views: 1350 (Stand: 17.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/386723/Wenn-die-Kraft-ausgeht-Burnout.html>