

*Wenn die Harmonie von Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht gerät*



## **Burnout-Prävention**

**... damit es Sie nicht trifft!**

aus der Business-line:  
**Kreative Management Seminare**

© Regina Liedtke

Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und  
Supervision / Coaching

Alt-Lietzow 12  
D-10587 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: +49 (0) 30 – 781 28 99

[www.kreativpraxis-berlin.de](http://www.kreativpraxis-berlin.de)

## Konzeption

Fast täglich erreichen uns Meldungen über das stetig wachsende Burnout-Risiko. „Jeder dritte Deutsche fühlt sich im Dauerstress. 80 Prozent der Deutschen fühlen sich gestresst, jeder Dritte steht pausenlos unter Strom – das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage. Es zeigt, dass die Folgen von Dauerbelastung inzwischen bedrohliche Ausmaße angenommen haben.“ Dies meldete Spiegel Online Wissenschaft am 14.5.09 unter Berufung auf eine Studie von TK / Techniker Krankenkasse, FAZ-Institut und Forsa. Die daraus resultierenden Krankenstände, gesellschaftlichen, betrieblichen und persönlichen Einbußen sind erheblich.

Die Relevanz einer Burnout-Prävention spiegelt sich demzufolge aus gutem Grund auch in dem großen Stellenwert, den Streßbelastung und Burnout-Risiko im GKV-Handlungsleitfaden Prävention zur Umsetzung der Gesundheitsreform 2000 einnehmen. In seiner Bedarfsanalyse heißt es: „Psychosozialer Stress stellt einen bedeutsamen (mit) verursachenden, auslösenden oder aggravierenden Faktor für viele der heute sozialmedizinisch besonders relevanten kardio-vasulären, muskuloskleretalen, immunologischen, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen dar. Insbesondere chronische psychobiologische Stressreaktionen gefährden im Zusammenhang mit einer unausgeglichenen Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz, einer nachhaltigen Schwächung des Immunsystems sowie einem zunehmenden gesundheitlichem Risikoverhalten als inadäquatem Bewältigungsverhalten die körperliche wie psychische Gesundheit. Dabei ist davon auszugehen, dass aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen wie etwa den zunehmenden Anforderungen an Mobilität, Flexibilität und Leistungsbereitschaft sowie der zunehmenden Auflösung traditionsbestimmter Sinn-, Werte- und Sozialstrukturen das Belastungsniveau für den Einzelnen künftig eher noch steigen wird.“

Die Gründe für eine Burnout-Gefährdung sind vielfältig. Einig scheint man sich in Fachkreisen über im Wesentlichen drei relevante Problem-bereiche zu sein:

1. Äußere Streßfaktoren wie Umweltbelastungen, dysfunktionale Organisationsstrukturen, Zeit- u. Leistungsdruck sowie mangelhafte Kommunikation
2. Innere, d.h. persönlichkeitsbedingte Streßfaktoren wie dysfunktionale Bewältigungsstrategien und emotionale Einstellungen, Wertekonflikte sowie mangelnder Selbstwert
3. Die Eigendynamik des Streßgeschehens, ungenügende Bewältigungsmöglichkeiten zur Streßreduzierung und zum Spannungsabbau

## **Burnout-Prävention nach ganzheitlichem Konzept**

Eine nachhaltige Burnout-Prävention bezieht sich demzufolge auf alle drei Problembereiche und deren Wechselwirkungen. Sie richtet sich an den jeweiligen individuellen Menschen als Körper-Seele-Geist-Einheit und basiert auf freiwilliger partnerschaftlicher Zusammenarbeit. Der Rahmen hierfür ist von Achtsamkeit und Wertschätzung getragen und bietet Vertraulichkeit und Schutz.

Ein wirklich integrativer und ganzheitlicher Ansatz vereinigt Anteile von

1. Supervision/Coaching bezogen auf äußere Streßfaktoren im beruflichen und privaten Feld,

2. Persönlichkeitsentwicklung durch einen hohen Selbsterfahrungsanteil in Bezug auf die persönlichkeitsbedingten inneren Streßfaktoren und
3. Vermittlung und Einüben von körperbezogenen und mentalen Methoden zum Streßmanagement, um den Auswirkungen von Disstreß aktuell und wirksam zu begegnen.

Wichtig ist meines Erachtens dabei die Beziehungskontinuität durch eine prozeßführende Person, was sich unterscheidet von multimodalen Arbeitsweisen in Klinika mit nebeneinander stehenden Angeboten.

## **Besondere Vorteile durch den Einbezug von Kreativität und Spiritualität**

Burnoutgefährdete Menschen leiden oft an einem Verlust ihrer kreativen Gestaltungsmöglichkeiten und dem zunehmenden Gefühl von innerer Leere und Sinnlosigkeit.

Hier greifen m.E. Konzepte von ausschließlich verbalen und kognitiven Arbeitsweisen zu kurz. Und auch zusätzliche, auf traditionelle Religionen rekurrierende Meditationsangebote bieten selten einen gangbaren Weg für burnoutgefährdete Menschen.

Dagegen bietet die tiefenpsychologisch fundierte und transpersonale Kunst- und Gestaltungstherapie durch die Gestaltung von inneren Bildern und Symbolen sowie die Entfaltung kreativer Gestaltungsspielräume eine besondere Chance. Unter Einbeziehung aller Sinne bekommen burnoutgefährdete Menschen einen neuen Zugang zu ihrer Lebensfreude, inneren Mitte und einem eigenen tieferen Sinn.

## **Angebote: Burnout-Prävention – damit es Sie nicht trifft**

- als Einzelbegleitung
- im Gruppenseminar – Einführungsworkshop, Tagesseminar, Intensivwoche