

Was ist ein Burnout?

Burnout benennt den Zustand völliger seelischer, meist auch körperlicher Erschöpfung. Man hat keine Energie mehr. Man kann sich zu nichts aufraffen. Selbst die alltäglichsten Dinge liegen wie unüberwindliche Berge vor einem. Man kann sich über nichts freuen, alles erscheint grau in grau. Oft ist man gleichzeitig innerlich unruhig und gereizt.

Für seine seelischen und körperlichen Bedürfnisse ist man taub geworden und kann sie nicht oder kaum spüren.

Sich eine Ruhezeit zu Hause gönnen oder Urlaub machen führt zu keiner Verbesserung. Ja, der Zustand kann sich sogar noch verschlimmern, weil sich keine Erholung einstellt, man vor sich hingrübelt, man nichts mit sich anzufangen weiss und noch tiefer ins Loch fällt.

Jeder Burnout ist eine Depression, aber nicht jede Depression ist ein Burnout.

Klinisch handelt es sich um eine Erschöpfungsdepression.

Außerdem wird mit Burnout der Prozess beschrieben, der von normaler oder sogar besonders guter Leistungsfähigkeit in die Erschöpfungsdepression führt.

Üblicherweise werden fünf Phasen in diesem Prozess unterschieden:

- Phase der Hyperaktivität mit
Hochleistung, Selbstüberschätzung, Begeisterung, Überengagement
 - Phase der Reizbarkeit mit
Reizbarkeit, Anspannung, Lustlosigkeit, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Unausgeglichenheit
 - Phase des reduzierten Engagements mit
Antriebsschwäche, sozialem Rückzug, Ziel- und Planlosigkeit
 - Phase der Funktionsausfälle und der Hoffnungslosigkeit mit
Nachlassen der Leistungsfähigkeit, Resignation, Niedergeschlagenheit, Aufgabe von Hobbys
 - Phase der Versagensängste mit
Versagensängsten, zunehmendem Konsum von Alkohol, Drogen, Interesselosigkeit, Verzweiflung.
 - Depression
-

Wer ist Burnout-gefährdet?

Die Forschung zeigt, dass nicht nur Menschen mit sehr hoher Arbeitsbelastung für einen Burnout gefährdet sind. Kinder, Hausfrauen, Rentner, Arbeitslose und Lottogewinner sind genauso oft betroffen.

Wir haben beobachtet, dass es bei Menschen, die burnoutgefährdet sind einige typische Risikofaktoren gibt. Diese haben Ihren Ursprung normalerweise in der Herkunftsfamilie und den eigenen Lebenserfahrungen.

Regelmäßig sind bei Burnoutbetroffenen ein oder mehrere der folgenden Risikofaktoren zu finden:

- Sie definieren sich sehr über Leistung
- Sie wollen in allem was sie tun perfekt sein
- Sie versuchen alles unter Kontrolle zu haben
- Es fällt ihnen sehr schwer „nein“ zu sagen
- Sie suchen fast süchtig nach Anerkennung können Anerkennung aber nicht annehmen
- Sie werden dadurch sehr oft manipuliert und ausgenutzt

Gleichzeitig gibt es Belastungen in der Umwelt, die das Risiko für einen Burnout unserer Überzeugung nach massiv erhöhen:

- Gier und Machtstreben haben sich zu den neuen Leitwerten unserer Kultur entwickelt.
 - Dadurch wird Angst zum neuen Leitgefühl: entweder „es nicht zu schaffen“ oder den gewonnenen materiellen Besitz oder die erreichte Macht und den Status wieder zu verlieren.
 - Menschen werden auf ihre wirtschaftliche Verwertbarkeit reduziert und als „menschliche Betriebsmittel“ – human resources – bezeichnet.
 - Schon Kinder werden mit – teilweise unmenschlichem – Druck daraufhin dressiert in Elternhaus, Schule und Studium.
 - Mitarbeiter, die loyal sind zu Kollegen im Unternehmen, zum Unternehmen, Kunden, Geschäftszielen, die den Nutzen für Andere und nicht den eigenen Profit in den Vordergrund stellen werden als dumm und von vorgestern diffamiert und ausgenutzt.
 - Allgemein eine Lockerung der Bindungen in Familie, Unternehmen und Gesellschaft bis zur Entsolidarisierung
-

Warum Burnout-Aufstellungen?

Unser Ziel ist es, für unseren Klient/unsere Klientin rasch Klarheit zu erreichen und einen Ansatz für einen Weg aus dem Burnout oder der Burnoutgefährdung zu finden.

Systemaufstellungen und Strukturaufstellungen sind nach unserer Erfahrung sehr gut dafür geeignet.

Gerade bei vielschichtigen, unübersichtlichen und komplexen Fragestellungen haben sich Aufstellungen bewährt. Sie schaffen schnell ein klares Bild der Situation und es wird erkennbar, wie die Zusammenhänge sind. Dadurch lassen sich gute Lösungsansätze finden.

Für manche ist das bereits ausreichend. Sie gehen wieder in ihren Alltag und können mit dem Ergebnis ihre Situation wirksam zum Guten wenden.

Andere benötigen danach begleitende Einzel- oder Paargespräche, einen Therapieworkshop, der mit anderen Werkzeugen hilft, die erkannten inneren und/oder äußeren Konflikte zu lösen, oder ein Stimm- und Körpercoaching um „Handwerkszeug“ für den energieschonenden Einsatz von Körper und Stimme zu erlernen.

Auch dafür stehen wir zur Verfügung.

Was uns als Berater und Therapeuten ausmacht

- Echtes Interesse an der Weiterentwicklung unserer Klientinnen und Klienten.
- Schnell aufs Wesentliche kommen.
- Klärung und Vereinfachung komplexer Zusammenhänge.
- Wir ermutigen und sind humorvoll und warmherzig

Wolfgang Spitta



Jahrgang 1962 – Ich bin seit 1989 Arzt und Therapeut, seit 1996 arbeite ich ausserdem als Coach, Supervisor und Konfliktberater für Einzelpersonen und Teams

Meine therapeutischen und beraterischen Aus- und Weiterbildungen habe ich bei George Kohlrieser, Fritz B. Simon, Gunthard Weber, Steve de Shazer, Stephan Hausner und Anderen gemacht.

Ich bin glücklich verheiratet und habe zwei Kinder.

Ellen Fluijt



Jahrgang 1939 – Ich bin über 25 Jahre Krankenschwester in der Psychiatrie gewesen mit dem Schwerpunkt Sucht und arbeite seit 1988 als Therapeutin .

Meine therapeutischen Aus- und Weiterbildungen habe ich bei George Kohlrieser, W. Schäfer und Anderen gemacht.

Ich bin geschieden und habe drei Kinder und fünf Enkelkinder.

Jürgen Reinartz



Jahrgang 1965 – Ich bin Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis

Meine therapeutische Ausbildung habe ich an der Paracelsusschule gemacht. Außerdem die Fachausbildung Hypnotherapeut.

Seit 20 Jahren arbeite ich als staatlich geprüfter Betriebswirt.

Ich bin glücklich verheiratet

Wie kann man teilnehmen?

Wenn Sie Interesse daran haben an einem Seminar für Burnout-Aufstellungen teilzunehmen, melden -sie sich per Email oder telefonisch bei uns an.

Sie sind willkommen, wenn Sie ein eigenes Anliegen haben, wenn Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin begleiten wollen oder als teilnehmender Beobachter dabei sein möchten. Wir erwarten, dass Sie bereit sind, sich als Repräsentant in den Aufstellungen zur Verfügung zu stellen.

Der nächste Termin: Das nächste Seminar findet am Samstag, 17. März 2012 statt.

Die Zeiten:

Ankunft und Begrüßung 9:30 bis 10 Uhr

Seminar 10 Uhr bis 17:30 Uhr

Schlußrunde und Abschied 17:30 bis 18 Uhr

Der Ort:

Plittersdorfer Str. 178

53173 Bonn

Die Kosten:

Teilnehmer mit eigenem Anliegen 135€

Beobachtende Teilnehmer 95 €

Ihr Kontakt:

Wolfgang Spitta

Plittersdorfer Str. 178

53173 Bonn

0177-73 55 111

wolfgang@spitta.org

Ellen Fluijt

Burghofstr. 33

53229 Bonn

0228-48 11 23

Jürgen Reinartz

Klossterstr. 32

53340 Meckenheim

02225-70 41 944

juergen.reinartz@netcologne.de
