

Mehr Wertschätzung, weniger Burn-out

Das Ausgebrannt-Sein hat viele Gesichter. Globuli-Arzneien unterstützen die Stärkung des Ichs

Jeder Dritte ist betroffen. Vor allem Berufstätige, aber auch Schüler, Studenten und Hausfrauen zeigen Burn-out-Symptome wie Versagensängste, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Gefühle von ständiger Überforderung, Angstattacken, Herzrasen oder andere medizinisch schwer fassbare Beschwerden.

Wo brennt es in unserer Lebens- und Arbeitswelt, dass sich so viele Menschen erschöpft und am Rande ihrer Belastungsgrenze fühlen? In homöopathischen Behandlungsgesprächen wird deutlich, dass fehlende Wertschätzung – für sich selbst und für andere – oft am Beginn der Spirale von äußerem und innerem Leistungsdruck steht. Wer schon als Kind zu wenig Lob, Rückhalt und emotionale Sicherheit erfahren hat, ist stressanfälliger und stellt oft zu hohe Leistungsansprüche an sich selbst.

Ungerechte Vorgesetzte, unfreund-

liche Kollegen, Zeit- und Erfolgsdruck, wenig Kommunikation oder die Pflicht, ständig erreichbar sein zu müssen liefern von außen reichlich Brennstoff für Erschöpfungszustände. Erst langsam setzt sich in der Berufswelt die Erkenntnis durch, dass wert-



SN-Praxis
Homöopathie

geschätzte Mitarbeiter, die sich an ihrem Arbeitsplatz wohl fühlen und ihr Tun als sinnvoll erleben, kreativer, leistungsfähiger und gesünder sind.

Homöopathische Selbstbehandlung ist bei Burn-out-Zuständen wenig erfolgreich. Ausgebrannte haben das Gespür dafür verloren, was ihnen guttut. Und das Erschöpfungssyndrom hat viele Gesichter. Es stehen unter-

schiedliche Globuli-Arzneien zur Verfügung. Sie müssen individuell ausgewählt und dosiert werden. Nur so können sie den Weg zu einem gestärkten Ich unterstützen, das sich sowohl einbringen als auch abgrenzen kann.

Phosphoricum acidum ist oft das erste Mittel, wenn Enttäuschungen einem Burn-out-Zustand vorausgegangen sind. Für Menschen, die durch Mobbing viel Lebenskraft verloren haben, ist Staphisagria eine wertvolle Arznei. Cocculus oder Kalium phosphoricum sind häufig angezeigt, wenn sich Pflegekräfte ausgebrannt fühlen. Erfolgsmenschen mit brennendem Ehrgeiz hilft oft Nux vomica oder Aurum metallicum, ein gesünderes, menschliches Maß zwischen Arbeit und Freizeit, Erfolg und sozialen Kontakten, Leistungsbereitschaft und Entspannung zu finden. Die Autorin ist Heilpraktikerin und zertifizierte Homöopathin in Bayern.