



Erschöpft? Burnout? Mittlerweile geht es uns alle an, bzw. betrifft es uns schon!

Aktuellster Erschöpfter Profi, Schalke 04 Trainer Ralf Rangnick betrifft es, ebenso Skispringer Sven Hannawald, Bundesliga Torwart Markus Miller, Ex-Fußballprofis Sebastian Deisler, Jan Simak und Andreas Biermann, Triathlon-Olympiasieger Jan Frodeno und diese sind beileibe nicht das Ende der berühmten Fahnenstange.

„Die Dunkelziffer ist recht hoch, wie wir aus der eigenen Praxis, in die es gerade seit dem tragischen Fall des Nationaltorhüters Robert Emke immer mehr Profisportler, als auch Hobbysportler schwemmt, wissen“ sagt, Olaf Souliotis.

Obwohl das Thema in aller Munde ist und sich heute auch als ein gesellschaftliches Problem darstellt. „Da weit über einhundert mögliche Symptome, viele davon körperlich, einen Burn-out begleiten können, führt eben diese Vielfalt von Symptomen dazu, dass ein Erschöpfungssyndrom bzw. Burn-out auf der Symptom ebene von anderen Störungen und Erkrankungen schwer abgrenzbar ist“, gibt Souliotis zu bedenken.

Deshalb tun sich viele Ärzte und Experten, die erst nach Beginn der Symptome mit dem Patienten Kontakt bekommen, so schwer in der Diagnose. Das Ganze ist vergleichbar mit dem Hobbysportler, der erst nach einer gewissen Wartezeit mit seiner Verletzung zu einem Arzt oder Therapeuten geht und damit eine erheblich längere Leidenszeit in Kauf nehmen muss. Anders der Profisportler, der sofort ein ganzes Team vom Arzt, Physiotherapeuten hin zum Rehatrainer an seiner Seite weiß, die gerade auch durch den täglichen Umgang miteinander den Profi aus dem FF kennen.

Allerdings, wie der Fall Enke zeigt, kann nur rechtzeitig eingewirkt werden, wenn das Thema aus der Tabuzone kommt. Denn gerade diese Tabuzone zu Zeiten eines Enke's oder Deissler's wurde zu Lasten eines taffen Aussenbildes, vor allem, im speziellen bei Bundesligaprofis gewahrt. Dies spiegelt sich auch beim Thema Homosexualität und Profisport.

Auch ein Thema beim Profifußballer ist, gerade in letzter Zeit, die Unterforderung, das Gefühl des nicht gebraucht Werdens, des sogenannten Borouts -wahrscheinlich im Fall Miller vorliegend- und die eben auch zum ausbrennen führt.

In Anbetracht dieses Wissens verwundert es, das der Hamburger SV, als einziger Fußball-Bundesligist, einen hauptamtlichen Psychotherapeuten beschäftigt.

Möglicherweise liegt es daran, dass die Öffentlichkeit immer noch das Bild des verhätschelten und Diva haften Millionärs vor Augen hat und dessen Tätigkeit nicht gerade als Arbeit angesehen wird. Da dies dann immer wieder in der Presse aufkeimt, scheut man das Problem nach außen einzugestehen, dass es auch jeden Profi treffen kann und somit psychologische Unterstützung, nicht nur für diese, Not tut.

Dabei empfinden alleine in Deutschland acht von zehn ihr Leben als stressig. Dadurch steht jeder Dritte unter Dauerstress, Sie auch?

Ist dies der Fall benötigen sie Unterstützung auf allen Ebenen.

Auf der seelisch, geistigen: Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstmotivation, Selbstgelassenheit, Selbstbestimmung und Selbstliebe.

Dies alles hilf den Umgang mit sich selbst wieder zu lernen um der Falle Burnout bzw. Erschöpfungszustand zu entkommen oder noch besser erst gar nicht in diesen Strudel zu geraten.

Vor allem die Rückbesinnung auf das eigene Ich kann einiges bewirken. Denn Burnout hat viele erreicht, ob man es wahrhaben will oder nicht.

Ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein war schon immer eine wichtige Voraussetzung, um Erfolg im Leben zu haben, zumindest wird es leichter die Erfolgsleiter ohne auszubrennen zu erklimmen, wenn man sich im Klaren über seinen "Selbstwert" und seinem "Selbst-Bewusst" ist.

Gerade in Zeiten wie diesen ist eine selbstbewusste Positionierung in Gesellschaft bzw. Öffentlichkeit und ein Talent für Selbstmarketing als wesentliche Erfolgsstrategien für Leben und Karriere anzusehen.

Dabei spielt die Frage: "Wer bin ich?" und "Was will ich?" und „woher komme ich?“ Bzw. (was und wo sind meine Wurzel?) eine nicht unerhebliche Rolle.

Denn entscheidend, ob sich ein Burn-out entwickelt, sind nicht die äußeren Umstände, sondern die innere Reaktion darauf und die individuelle Konstitution der Person.

Man kann sagen, auch wenn es für den Betroffenen oft anders erscheint, die äußeren Umstände initiieren die Überlastung, sind aber nicht die eigentliche Wurzel des Burn-out.

Die Wurzel ist der innere Umgang mit den Umständen und daran kann und sollte man arbeiten.

Da die inneren Reaktionsmuster antrainiert sind, setzen sie sich oft zusammen aus langjährigen Gewohnheiten, Prägungen, Erziehung und tiefsitzenden Glaubensmustern.

Wie z.B.:

- Zu viel Gedankenstrom (Problemfokus); zu wenig innere Freiräume
- Starker Außenbezug (Firma, Leistung, Pflicht, etc.); wenig Selbstbezug und gedankliche Diversifikation
- Anstrengender Umgang mit Emotionen und Ängsten
- Einengende Glaubensmuster
- Strukturelle Probleme in Kernbereichen (z.B. in Beziehung)

Sie entscheiden maßgeblich, ob sich die schwierige Situation in eine psychologische Störung wie Angst, Erschöpfungsdepression oder inneren Überdruck entwickelt. Oder ob es sich eben "nur" um eine schwierige Situation handelt, mit der man umgehen kann und die früher oder später wieder vorübergeht.

Hinter jedem Burn-out versteckt sich der verzweifelte Hilferuf eines Menschen nach Sinn, Halt und innerer Ruhe. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Burn-out Syndrom offiziell diagnostiziert wurde. Man weiß selbst, wenn man am Ende oder kurz davor ist und sich nicht mehr selbst helfen kann. Und Hilfe bietet hier eine spezielle Therapie mit:

- Einzelgesprächen und –Übungen (systemische Therapie)
- Achtsamkeitstraining (Meditationen, Hypnose und Selbsthypnose)
- schematische Prüfung von Glaubensmustern und Abbau von Blockaden
- ganzheitliche Körperarbeit, also die spezielle Kombination aus bioenergetischer Regulationstherapie, Massage, Akupunktur, manueller Lymphdrainage und manueller Therapie
- Bewegung (aktipas®Yoga, Walking)

„Die Antworten, die so eine spezielle Therapie hierauf aktiv sowie passiv gibt, schaufeln den Weg zu neuen Erkenntnissen frei, für ein glücklicheres und vor allem energiereicheres Leben.

Wer dieses mit allen Höhen und Tiefen erkundet hat, sich dieses bewusst macht und es annimmt, wird nicht anders können als zu wachsen und voller Ressourcen wieder erfolgreich zu sein“, fügt Souliotis abschließend hinzu.

aktipas® Therapie

Verwoodstraße 9
D-65835 Liederbach
+49 (0)69 37003797
therapie@aktipas.de
www.aktipas.eu

