

Das Burnout wird unterdessen als Volkskrankheit bezeichnet. Das ganze Volk zu behandeln wäre mir wahrscheinlich ein zu grosser Aufwand, aber beim Burnout des Einzelnen habe ich mit Hypnosetherapie schon gute Erfolge erzielt.

Wer nach einem Burnout nicht mehr belastbar ist, oder gerne gegen ein drohendes Burnout Vorbeugung leisten möchte, dem sei die Hypnose wärmstens ans Herz gelegt.

Burnout ist bekanntlich keine klar definierte Krankheit, jedoch gibt es gewisse Muster.

Diese sind meist unbewusster Natur und oftmals sehr mit der eigenen Identität verknüpft. Die Beobachtungen der orthodoxen Psychologie und der hypnotischen Sicht überschneiden sich in dieser Hinsicht.

Deshalb gehen wir in der Burnoutbehandlung mit Hypnose vom reinen Kopfdenken, vom reinen Müssen und Sollen, weg und gehen eine Ebene tiefer. Die Behandlung von Burnout mit Hypnosetherapie erleichtert den Weg zurück in ein ausgeglichenes Leben.

## Ursachen des Burnouts

Es gibt viele Faktoren, die eine Burnout fördern können. Meistens ist es die Arbeit, jedoch kann auch die Familie oder gewisse stressvolle Beziehungen zu dem Punkt führen wo es nicht mehr weitergeht.

Dabei haben die meisten Menschen mit Burnout etwas essenzielles gemeinsam: Sie hören nicht (gut genug) auf sich.

Natürlich ist das Wort «Burnout» im Sinn von «Ausbrennen» eine gute Bezeichnung. Gerade für Businesspeoples klingt das besser als «Erschöpfungsdepression».

Dieses Ausbrennen kommt davon, dass man über längere Zeit über sein Limit geht. Dies ist nur möglich, wenn man alle Warnhinweise übergeht.

Wenn man also nicht auf sich hört, auf wen hört man dann?

Nun wer sich nicht von innen definiert, der wird von aussen definiert. Wer sich selber übergeht tut das selten für sich selber. Wer sich selber über längere Zeit derart übergeht, dass der Körper nur noch die Notbremse ziehen kann, der hat offensichtlich viel Äusseres über seine eigenen Bedürfnisse gestellt.

Selbst solche die sich in den Zusammenbruch getrieben haben, um «besser als die anderen» zu sein, lässt das das Innere vom Äusseren beeinflussen.

Wer sich ohne Kontrolle den Anforderungen von Aussen anpasst und so unbefriedigende Ziele verfolgt oder vermeintlich an sich selber unerreichbare Anforderungen stellt, der hat den langen und sich wiederholenden Stress, der oft die Ursache für Burnout ist.

Wenn du jetzt als Leser denkst: «Das stimmt doch nicht, ich habe meine Erschöpfung selber verursacht» dann machst du wieder das was dich hierher geführt hat: Du lässt dich nicht in Ruhe.

Wie man seine eigene Identität definiert, ob von aussen oder von innen, das wird einem schon oft in der Kindheit beigebracht. Manchmal nicht mal explizit, sondern durch abschauen. Kinder übernehmen meist die Atmosphäre der Eltern und wenn diese den übertragenen Sinn von «nur wer leistet ist etwas wert» oder «du bist was die andern von dir halten» oder «nur perfekt ist gut genug» angenommen haben, dann ist der Grundstein für das Burnout gelegt. (Das waren übrigens alles Einstellungen von echten Klienten aus meiner Praxis).

Allgemein wird damit der Wert des Äusseren über den Selbstwert gestellt.

Dann braucht es nur noch braves Gehorchen dieser Regeln gegenüber und natürlich viel harte Arbeit um dann irgendwann zusammenzuklappen.

[Hypnotherapie Burnout](#)

## Körperliche und psychische Auswirkungen

Wenn die eigene innere Einstellung von «man müsste» oder «man sollte» über die eignen Energiegrenzen hinausgehen, dann ist es umso verständlicher, dass das Unbewusste immer fester auf die Bremse tritt. Die

geistige und körperliche Erschöpfung kann immer grösser werden.

Kopfschmerzen, Müdigkeit oder sogar körperliche Schmerzen oder Darmprobleme können die Aufforderung zum Aufhören sein.

Auch psychisch gibt es meist Stoppsignale. Auf der einen Seite können das Niedergeschlagenheit, Depression und Antriebslosigkeit sein. Auf der anderen Seite auch auch Reizbarkeit und Zynismus. Ein verwundeter Tiger kämpft bekanntlich am härtesten.

Wenn die eigenen Wünsche oder Wertvorstellungen übergangen werden, ist auch ein Gefühl der Wertlosigkeit und der inneren Leere nicht verwunderlich.

Der Sinn für sich selber wird ja immer mehr verdrängt um leistungsfähig zu sein. Deswegen ist die ganze Sinnlosigkeit und Humorlosigkeit eine logische Folge.

Diese Symptome können gleichzeitig stressverursacht und stressverursachend sein. Denn mit dieser einseitigen Lebensweise werden auch oft noch mehr Probleme produziert.

## **Behandlung von Burnout mit Hypnosetherapie**

Viele Menschen die «an einem Burnout erkrankt» sind, fühlen sich im ersten Moment hilflos. Manche sehen sich auch als Opfer ihrer Umstände. Dies stimmt zwar auf gewisse Weise, jedoch ist das Ziel Einfluss zu nehmen.

Man muss sich für positive Veränderungen nicht unbedingt einen neuen Job suchen. Oftmals genügt es schon, wenn man sich nicht mehr alles gefallen lässt.

Dies ist leichter gesagt als getan für den bewussten Verstand. Wenn wir jedoch die Hypnose auf unserer Seite haben, können wir das unbewusste direkt ansprechen. Das Ziel dabei ist es, dass das was früher von aussen gekommen ist, nachher von innen kommt. Jeder Mensch kann einen Sinn für sich in allen Bereichen entwickeln und wer sein Burnout heilen möchte, muss zuerst seine Seele heilen.

### [Hypnosetherapie Burnout](#)

## **Leben statt funktionieren**

Weder die eigene Identität noch die Erfüllung sollten aus dem «Funktionieren» oder aus der Arbeit kommen. Die Heilungsdauer von Burnout hängt auch davon ab, wie schnell man zu diesem gesunden Inneren findet und von alten Anforderungen an sich ablässt.

Erst wenn man voll und ganz zu sich selber steht, kann man wirklich vom Burnout wegkommen und auch Rückfälle vermeiden.

In der Hypnosetherapie entwickeln wir auch die innere Stärke und Entschlossenheit um Grenzen zu ziehen und «Nein» zu sagen, wenn es zu viel wird.

Ein sorgsamer Umgang mit seiner eigenen Energie braucht auch die innere Erlaubnis, seine eigenen Bedürfnisse über andere zu stellen. Deswegen arbeiten wir auch auf dieses Ziel hin.

## **Innere Balance**

Viele Menschen glauben fälschlicherweise, dass Balance von «ein Bisschen von einem und ein Bisschen vom anderen» kommt. Dies ist jedoch nicht der Fall.

Wir möchten nicht «ein Bisschen schlafen und ein Bisschen wach sein». Ein Leben in Balance kommt davon, voll wach zu sein und voll zu schlafen.

Diese innere Balance ermöglicht es auch in gewissen Phasen wieder voll leistungsfähig zu werden, solange es mit voller, schamloser Erholung ausbalanciert wird.

Ich schreibe «schamlos» da viele Burnout-Betroffene von einem schlechten Gewissen erzählen, wenn sie nicht «am leisten» sind. Solcher Unsinn wird auch rigoros weg hypnotisiert und durch einen gesunden Selbstrespekt ersetzt.

## **Fazit Hypnose bei Burnout**

Die Behandlung von Burnout braucht eine gewisse innere Einstellungsänderung. Diese Einstellungen sind meist tief in der eigenen Identität verwurzelt. Damit man beginnen kann, sich von innen anstatt von aussen zu definieren, braucht es einen Zugang zu unbewussten Abläufen. Diese können mit Hypnose beeinflusst werden.

Aus diesem Grund ist die Hypnosetherapie eine sehr gute Therapiemethode um Burnout zu behandeln.