



## **BURNOUT N E I N DANKE!**

### **DER WEG ZUR SELBSTHILFE**

Erschöpft, leer, total überfordert - wer sich über einen längeren Zeitraum mit solchen Gefühlen herumquält, ist "ausgebrannt" und leidet unter "**Burnout**".

Ständige Frustration, das Nichterreichen eines Zieles, zu hohe persönliche Erwartungen an eigene Leistungen und Überlastungen können völlig erschöpfen.

Keiner möchte dort hinkommen!

Doch in der Realität sieht es anders aus. Mittlerweile gehört Stress zu den häufigsten Krankheitsursachen und „Burnout“ ist uns nur zu gut vertraut.

Der Begriff "Burnout" wurde vor rund 20 Jahren von dem amerikanischen Psychoanalytiker Freudenberg geprägt. Er hatte dieses Phänomen bei besonders engagierten, hochmotivierten, aufopferungsvollen und pflichtbewussten Menschen entdeckt.

Wenn Menschen übersteigerte berufliche Erwartungen haben, sich nicht abgrenzen können und nicht "nein" sagen können, liegen die Ursachen für diese Mechanismen sehr oft in der Kindheit und Jugend und treten im Erwachsenenalter in den Vordergrund.

#### **Wie kann es zu Burnout kommen?**

Burn-out kann als Notbremsung der Seele gesehen werden. Es ist der Versuch des Unbewussten, einen ehrgeizigen und zielorientierten Erfolgsmenschen von der körperlichen Selbstzerstörung abzuhalten.

#### **Welche Symptome machen sich bemerkbar?**

Schwere Abgeschlagenheit mit Reduktion der üblichen Aktivität für längere Zeit, erhebliche, vormals nicht erlebte Erschöpfung nach einer Anstrengung, Muskelschmerzen, Gelenksprobleme, Kopfschmerzen, Magen-Darmprobleme, Schlafstörungen, sowohl Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Depressionen.

Weitere Symptome sind körperliche und emotionale Erschöpfung sowie Überdruß und Vereinsamung. Meistens ermüden die Betroffenen sehr rasch schon nach einfachsten Tätigkeiten und erleben im Alltag keine Höhen und Tiefen mehr.

Ein starkes Gleichgültigkeitsgefühl stellt sich ein. Nichts mehr scheint reizvoll zu sein, das meiste ist zu viel und ergibt keinen wirklichen Sinn.

Beim Burnout Syndrom kann sich wie ein grippeähnlicher Zustand ankündigen. Das vorgrippale Stadium wird zum Dauerzustand, ohne dass die Grippe oder eine andere Krankheit wirklich zum Ausbruch kommt.

Es ist wie ein Dauerstress ohne Urlaub, eine Dauerbelastung ohne Ziel und Effekt. Wenn dieser Zustand mehrere Monate anhält, dann ist von einer chronischen bzw. krankhaften Müdigkeit – dem Burnout-Syndrom die Rede. Der „Ausgebrannte“ erlebt seine Umwelt im Allgemeinen als nicht mehr kontrollierbar und zieht sich eher in sich zurück, ohne eventuelle Hilfe (von Verwandten oder Freunden) anzunehmen.

**Jetzt ist es gefragt seine Grenzen zu kennen!**

**Lassen Sie es nicht so weit kommen!**



Eine wirksame und wichtige präventive Maßnahme ist die Schaffung und Erhaltung von psychisch gesunden Arbeits- und Freizeitbedingungen, die helfen sollen, chronische Belastungen zu vermeiden. Gesundheitsförderliche Ressourcen am Arbeitsplatz wie klare Strukturen und Aufgaben sowie ein wertschätzender und vertrauensvoller Umgang zwischen Kollegen und Vorgesetzten stellen wichtige Punkte dar, um dem Stress und der Überbelastung entgegenzuwirken.

#### **Wichtige Themen die geklärt werden sollten:**

- Einschätzen der eigenen Situation
- Stressbewältigung und Stressminderung / Abbau von Stressquellen
- Erkennen von Belastungsfaktoren und Warnzeichen
- Entwicklung von persönlichen Strategien zur Vermeidung von Burn-out-Attacken
- Psychohygiene / Sorge um sich selbst

#### **Was können Sie tun, damit es nicht so weit kommt?**

Beachtet und gepflegt gehören sowohl Körper, Geist und die Seele. Mehr als bei vielen anderen Erkrankungen brauchen Gefährdete eine ganzheitliche Maßnahme und Betreuung, um nicht in die Erschöpfung zu kommen.

#### **Was können Sie selbst tun?**

##### **Autogenes Training**

In den Vordergrund der Prävention rücken zunehmend Techniken, die auch am Arbeitsplatz praktiziert werden können. Eine populäre Methode ist das Autogene Training, das vom Berliner Arzt Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970) entwickelt wurde. Bei dieser "konzentrativen Selbstentspannung" wird durch Autosuggestion das vegetative Nervensystem beeinflusst. Die körperliche Entspannung zieht psychische Entspannung und Erholung nach sich.

##### **Progressive Muskelentspannung**

Die Progressive Muskelentspannung, entwickelt vom amerikanischen Psychologen Edmund Jacobson (1885 - 1976) beruht auf der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Geist. Dazu werden Muskeln bewusst angespannt und wieder entspannt, um zu geistiger Entspannung zu gelangen. Der Erfolg dieser angeführten Methoden kann besonders effizient mit regelmäßiger Magnetfeldtherapie unterstützt werden.

##### **Vollwertnahrung**

Vollwertnahrung angereichert mit Spurenelemente sowie pflanzliche Enzyme zur Anregung des Stoffwechsels, besonders die der Ananas und Mango, sollten auf dem Speiseplan stehen. Sie können die ayurvedische Küche ausprobieren, diese schmeckt köstlich, stärkt Körper und Geist und trägt nachweislich zur Gesunderhaltung und Verjüngung bei.

##### **Floating Tank**

Dabei können sie träumen wie ein Blatt an der Wasseroberfläche zu treiben und Ihre Seele baumeln zu lassen. Floaten ist mehr als nur Entspannung pur. Sie schweben dahin und vergessen das Gefühl von Raum und Zeit.

##### **Verwöhnen Sie sich mit Bädern**

Sie können sich im Spa-Bereich von Heilbäder und Wellness- Einrichtungen oder in einem luxuriösen Hotel oder in einem modernen Badetempel genussvoll und teuer verwöhnen lassen. Wenn Sie keine



Lust haben, dafür Geld auszugeben, verwöhnen Sie sich doch selber zu Hause mit einem genussvollen Wellness-Bad mit Teelichtern und Kerzen geschmückt. Kuschelige Musik und vielleicht noch ein paar Rosenblüten ins Badewasser gestreut und die Wellness-Oase ist beingerichtet. Es gibt unzählige Bäder-Varianten zum Stressabbau und zur Hautpflege.

## **Bewegung**

Sie können sich für eine Ausdauersportart entscheiden, die Ihrem Typ am ehesten entspricht. Nehmen Sie dabei auch auf Ihre momentane körperliche Verfassung Rücksicht und überfordern Sie sich nicht. Wählen Sie eine Sportart, die Sie auch alleine ausüben können, damit Sie nicht von der Konsequenz einer Partnerin/eines Partners abhängig sind. Am besten eignen sich Walking, Joggen, Radfahren, Fitness-Training, regelmäßige Spaziergänge in zügigem Tempo und möglichst naturnaher Umgebung. Vertrauen Sie auf die Beratung von Experten. Starten Sie mit einem Trainingskurs und lassen Sie sich eingehend beraten. Seien Sie konsequent und lassen Sie selten Ausnahmen zu. Bald schon werden Sie merken, wie Ihre Fitness zunimmt und Ihre Lebensfreude und Vitalität wieder zurück kehren. Sie sind ausgeglichen und den hohen Anforderungen des Alltags gewachsen.

Wenn diese Methoden zur Selbsthilfe nicht ausreichen, können sie die vielen Therapiemöglichkeiten von kompetenten Medizinern und Therapeuten annehmen.

## **Was kann in der bioenergetischen Praxis gemacht werden?**

In Kombination mit bioenergetischen Ausleitverfahren, homöopathischer Behandlung, nadelloser Akupunktur, Bewegungstraining, Zusatzernährung mit Vitalstoffen kann ein gesamtheitliches Konzept die optimale Voraussetzung zur Prävention sein.

Durch Anwendung gesamtheitlicher Strategien kommt es zu einer positiven Beeinflussung der Hormonproduktion, des Zellstoffwechseleoptimierung, einer Verminderung des Suchtgefühls und einer Reduzierung von Stress – Attacken.

- **Ganzkörpertherapie**
- **Audiovisuelle Stimulation – Meditation**
- **Photonen und Lichtstimulation – Hormonstimulation**
- **Nadellose Akupunktur**
- **Cell Communication**
- **Entgiftung**

## **Ganzkörperbehandlung mit Induktionsfeldern**

Die Induktionsfeldtherapie ist eine schmerzfreie, nichtoperative, nichtinvasive und für den Patienten angenehme Methode zur Behandlung von Inkontinenz.

Niederfrequente, veränderliche, pulsierende Induktionsfelder mit körpereigenen Frequenzmuster und einer genau definierten Signalform durchströmen den Körper.

Die Patienten können bequem, vollständig angekleidet liegen und dabei die Anwendung genießen. Eine ausreichende Versorgungsoptimierung unterstützt die Organe bei ihren Funktionen.

### **Optimale Effekte werden erzielt:**

Entspannung

Wohlgefühl

Ausgeglichenheit



### **Induktionsfeldtherapie kann auch unterstützend eingesetzt werden:**

- zur Verbesserung des Kreislaufes
- zur Verbesserung der Sauerstoffnutzung und Durchblutung
- zur Stabilisierung der Psyche
- zur Anregung des Stoffwechsels
- zur beschleunigten Regeneration
- zur Steigerung der Immunaktivität
- zur allgemeinen Leistungssteigerung
- zum Stressabbau

Aufgrund ihrer physikalischen Eigenschaften eignet sich die Induktionsfeldtherapie hervorragend zur Kombination mit bestehenden schul- und komplementärmedizinischen Methoden.

Durch die oft erreichte verbesserte Versorgung bringt die Induktionsfeldtherapie positive psychische Effekte mit sich und steigert das Wohlbefinden und die Regeneration der Betroffenen erheblich.

Die Ganzkörper- und Lokalthherapie (optional mit Licht- und Tonimpulsen) sollte bei akuten Stress-Situationen mindestens einmal pro Tag angewendet werden.

### **Audiovisuelle Stimulation – Meditation:**

Audiovisuelle Stimulation mit Farben ist eine der fantastischen Methoden zur Induktion von Photonen und elektromagnetische Schwingungen und zum Erreichen von verschiedenen geistig, emotionalen Phasen.

Kombiniert mit Farben und Klängen kann die Aktivität der Neuronen im Gehirn gefördert werden.

Der Effekt wird erreicht, indem Impulse-Frequenzen über Audioimpulse (audio) und über die Lichtimpulse (visuell), synchron an das Ohr bzw. Auge übertragen werden.

Audiovisueller Stimulation in Kombination mit elektromagnetischen Induktionsfeldern können bequem und harmonisch mit einer Induktionsfeldtherapie angewandt werden.

In einer entspannten Körperhaltung erreichen die Anwender durch die Wahrnehmung von Lichtschwingungen und meditativen Geräuschen ein intensives Erlebnis.

Aufregende Formen, Bilder und Farben entstehen vor Ihrem inneren Auge.

Mit geführter Meditation oder Musik kann das Ziel des „Entspannens“ optimal unterstützt werden.

### **Photonen und Lichtstimulation - Hormonstimulation**

Unter dem Gesichtspunkt, dass sowohl die gesteigerte Erwartung, als auch psychische Komponenten zu Burnout führen, ist die Photonen und Lichtstimulation durch Infrarotlicht, Rotlicht und elektromagnetischen Impulsen ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung zur:

- Unterstützung der Endorphin- Ausschüttung
- Unterstützung bei depressiver Verstimmung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels
- Anregung der Vitamin D-Produktion

Die Beflutung mit infrarotem und rotem Licht steigert vor allem das psychische Wohlbefinden durch sofortige Endorphin- Ausschüttung. Dadurch wird die Genuss-Sucht auf Rauchen und Essen reduziert.

Endorphine kontrollieren Herzkreislauf, Atmung, Verdauung und Wärmehaushalt. Bei Stimulation dieses Hormons kann eine natürliche Stress-Bremse in Gang gesetzt werden.



Die Photonen und Lichtstimulation beeinflusst durch die Beflutung der Meridiane (aus der TCM) die Hormonbildung sehr positiv. Die auf Akupunkturpunkte gerichteten aktiven Lichtteilchen dringen tief in das Gewebe ein und aktivieren die Stoffwechselprozesse des Organismus. Viele Suchtverhalten und auch Stress werden auf eine Unterdrückung der körpereigenen Produktion von Endorphinen zurückgeführt. Die Endorphine die unser Körper herstellt, erfüllen wichtige Aufgaben für das reibungslose Funktionieren des Stoffwechsels.

Durch die gezielte Behandlung mit Photonen und Lichtstimulation kann die Produktion von Endorphinen unterstützt und damit das gesunde Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Dadurch können Abhängigkeiten und daher Stressfaktoren herabgesetzt werden, der Stoffwechsel wieder in Gang gebracht und die Bodenstoffe in Gehirn und Körper wieder aktiviert.

#### **Nadellose Akupunktur:**

Spezielle Akupunkturpunkte werden schmerzfrei behandelt und unterstützen optimal. Hauptsächlich wird bei Stresserkrankungen die Akupunktur am Ohr des Patienten durchgeführt. Dem Mediziner oder Therapeuten bleibt es überlassen, auch weitere Punkte am Körper zu behandeln, um das Wohlbefinden des Patienten zu steigern. Meist werden mehrere Punkte am Ohr akupunktiert.

Die Akupunktur mildert die Stresserscheinungen meist deutlich. Die Behandlung macht es möglich, dass Aggression, Reizbarkeit, Nervosität und Unruhe zurückgehen. Konzentrationsschwierigkeiten und allgemeines Unwohlsein werden merklich verändert.

#### **Cell Communication:**

Wie bei anderen energetischen Verfahren kommuniziert das feinstoffliche Energiefeld des Menschen und gibt bestimmte Informationen, die radiästhetisch gemessen werden können.

Zuerst werden die Klientendaten in das radionische Softwareprogramm eingegeben. Der Klient hält zwei Handelektroden in den Händen, um eine Verbindung herzustellen. Die Auswahl des gewünschten Scans wird bestätigt und dann kann das Informationsfeld des Klienten analysiert werden. Dazu stehen viele Testmöglichkeiten zur Auswahl. Es können Scans über die Chakren, die Aura, Miasmen, Meridiane, Organe, geopathische Belastungen, Symbole, Runen, Heilsteine, Heilkräuter und noch vieles mehr gemacht werden.

Es steht eine Auswahl von vielen tausenden Testfaktoren zur Verfügung. Auch homöopathische Mittel, Blütenessenzen und Baublüten können ausgetestet und in jeder beliebigen Potenz eingeschungen werden. Die Testergebnisse sind verblüffend genau mit den energetischen Störungen im Einklang. Das integrierte Lexikon verhilft innerhalb von Minuten mehr Informationen zu den Hintergründen der Disbalancen zu erhalten.

Die CellCom Radionik ist ein biophysikalisches Regulationsverfahren, mit dem Informationssysteme des Menschen analysiert und erkannte Ungleichgewichte ausbalanciert werden. Die psychische Komponente zu berücksichtigen, ist in der bioenergetische Regulationsmethode eine unverzichtbare Maßnahme um eine anhaltende Psychohygiene zu erreichen. Somit ergibt sich durch den Einsatz des gesamtheitlichen Konzeptes eine großartige, erfolgversprechende Möglichkeit, Ihren Patienten/Klienten bei der Stressreduktion effizient und kompetent zu begleiten.

Überprüfen Sie rechtzeitig Ihre Lebenseinstellung und fühlen Sie sich nicht immer gleich verantwortlich. Nehmen Sie aber auch Ratschläge ernst, die von Ihrer Umwelt herangetragen werden.



Es kann sein, dass Sie schon zu weit in Ihrer Erkrankung fortgeschritten sind und schnell professionelle Hilfe brauchen. Seien Sie auch bereit, im Falles des Falles Ihr Leben radikal zu verändern.

Die oben angeführten Möglichkeiten sind als Anregung gedacht und sollten Ihnen die geplanten Schritte erleichtern.

### **Sie haben dass alles schon gewusst?**

Sorry, dann haben sie ein wenig Zeit umsonst investiert!

Aber halt - eine Frage!

### **TUN Sie auch etwas?**

### **Überprüfen Sie sich hier:**

#### **Stadium 1:**

Der Zwang sich zu beweisen, man muss gebrannt haben, um ausbrennen zu können.

Die gefährdete Person zeichnet sich aus durch:

- besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- individuellen Tatendrang
- erhöhte Erwartungen an sich selbst werden schließlich zum Leistungszwang
- dass eigene Grenzen übersehen werden
- dass eigene Bedürfnisse zurückgestellt werden

#### **Stadium 2:**

Verstärkter Einsatz, die Umgebung lernt schnell, dass die gefährdete Person viel leistet und willig neue Aufgaben übernimmt.

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- besondere Bereitschaft zur Übernahme von Aufgaben
- dass es ihr gut tut, gebraucht zu werden
- dass sie für Anerkennung alles tut
- dass sie auf Lob, das ihre besondere Fähigkeit anspricht, zuverlässig anspricht, und dass sie dafür eigene Bedürfnisse und die Bedürfnisse ihrer Partner und Familie unterdrückt
- durch freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden
- dass sie an freien Tagen oder auch im Urlaub einmal am Arbeitsplatz vorbeischaut
- durch das Gefühl unentbehrlich zu sein
- dass sie sich um alles kümmert
- durch das Gefühl, alles selbst machen zu müssen
- dass sie delegieren als zeitaufwendig und unangebracht erlebt
- dass sie eigene Grenzen nicht mehr wahrnimmt

#### **Stadium 3:**

Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- der Wunsch nach Ruhe und Entspannung und angenehmen privaten Kontakten tritt in den Hintergrund



- nach längerer Zeit des Ungleichgewichts zwischen Arbeit und persönlichen Bedürfnissen gibt es bereits Schwierigkeiten, überhaupt eigene Bedürfnisse wahrzunehmen
- Nachlassen der Genussfähigkeit
- sexuelle Lustlosigkeit und daraus folgende Probleme mit dem Partner
- steigender Konsum von Zigaretten, Alkohol und Kaffee. Gefahr, Tranquilizer und Aufputzmittel zu nehmen
- Schlafstörungen treten auf

#### **Stadium 4:**

Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- Unpünktlichkeit
- Vergessen von Terminen
- Nicht-erledigen-können versprochener Aufgaben
- Desorganisation
- Ungenauigkeit
- Konzentration und Gedächtnis lassen nach
- Aufschieben von wichtigen Erledigungen
- Alltagspannen die Zeit verschlingen häufen sich, wie Schlüssel verlegen, Unterlagen irgendwo liegen lassen, Unfälle, etc.
- Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen-
- die Wahrnehmungsfähigkeit für eigene Bedürfnisse lässt nach
- jetzt schon fortgeschrittene Genussunfähigkeit
- chronische Müdigkeit
- Energiemangel, Schwächegefühl
- Humorlosigkeit
- Gedankenverlorenheit
- Aufgeben von Hobbies

#### **Stadium 5:**

Umdeuten von Werten, Arbeit wird zum Selbstzweck.

Es wird nicht mehr gearbeitet um zu leben, sondern gelebt um zu arbeiten.

Die Balance zwischen Arbeitsaufwand und Lebenszufriedenheit ist empfindlich gestört.

Es kommt zu einer Veränderung der Bewertung bisher wichtiger Personen und Dinge im Sinne einer Abwertung. Jetzt leiden auch Partner und Familie.

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Abstumpfung
- Aufmerksamkeitsstörungen gegenüber den Bedürfnissen von Partnern und Kindern mit daraus folgenden Konflikten in der Familie
- Meidung von privaten Kontakten, werden als belastend erlebt

#### **Stadium 6:**

Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- ein Gefühl mangelnder Anerkennung
- negative Einstellung zur Arbeit
- ein Gefühl ausgebeutet zu werden



- Eifersüchteleien
- Abkapselung von der Umwelt
- mangelnde Hilfsbereitschaft
- Kontakt mit dem Patienten/ Kunden wird zur Belastung
- Ungeduld und Intoleranz
- Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen (innere Kündigung), von der Pensionierung zu träumen
- vermehrte Krankenstände bzw. Fehlzeiten

#### **Stadium 7:**

Rückzug, die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Orientierungslosigkeit
- fallweise Gefühle der Hoffnungslosigkeit
- Ohnmachtsgefühle
- Entfremdung
- Gefühl von Abgestorben sein und innere Leere
- Gefühl von Enge
- vermehrte Ersatzbefriedigung mit: Essen, Alkohol, Drogen
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Konzentration und Gedächtnisschwäche
- Ungenauigkeit
- Desorganisation
- Entscheidungsunfähigkeit
- Unfähigkeit zu klaren Anweisungen
- Dienst nach Vorschrift
- Alpträume
- Psychosomatische Reaktionen: Schwächung des Immunsystems, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Engegefühl in der Brust, Muskelverspannungen, Atembeschwerden;

#### **Stadium 8:**

Beobachtbare Verhaltensänderung

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Misstrauen und paranoide Gedanken: man hat etwas gegen mich, Gefühl für andere sehr anstrengend geworden zu sein
- mangelnde Flexibilität
- Widerstand gegen Veränderungen jeder Art
- verringerte Produktivität
- Dienst nach Vorschrift
- Schwarzdenken
- Abbau von Kreativität
- Verringerte Phantasie und Initiative
- Verflachung des emotionalen Lebens
- Gleichgültigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Selbstmitleid
- Verflachung des sozialen Lebens
- weniger persönliche Anteilnahme an anderen
- exzessive Bindung an einzelne, Eifersucht
- Meidung von Gesprächen
- mit sich selbst beschäftigt sein, Einsamkeit





### **Stadium 9:**

Depersonalisation, Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit.  
Die Person kann sich nicht mehr flexibel an die Erfordernisse anpassen,  
sondern funktioniert nur noch automatisch.

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Gefühl von abgestorben sein und innere Leere
- defensive Einstellungen
- funktioniert fast automatisch
- Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen
- Gleichgültigkeit
- findet keinen Zugang zu sich selbst
- Zunahme psychosomatischer Reaktionen.

### **Stadium 10:**

Innere Leere, die Betroffene fühlt sich ausgehöhlt, gleichzeitig treten phobische Zustände,  
Panikattacken und Angst vor Menschen auf.

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- unbestimmte Angst und Nervosität
- Unsicherheit und Angst in Gegenwart von Menschen
- Schwächegefühl
- Mutlosigkeit
- Entfremdung, Gefühl von abgestorben sein und innere Leere
- Einsamkeit
- mit sich selbst beschäftigt sein
- negative Einstellung zum Leben
- exzessive Bindung an einzelne, Eifersucht
- Meidung von Gesprächen

### **Stadium 11:**

Depression, dieser Zustand ist gekennzeichnet durch Verzweiflung und suizidale Gedanken.  
Sofortige psychiatrische und/oder psychotherapeutische Hilfe ist dringend erforderlich.

Die betroffene Person zeichnet sich aus:

- negative Einstellung zum Leben
- Hoffnungslosigkeit
- chronische Erschöpfung
- schmerzhafte Gefühle im Wechsel mit dem Gefühl der Sinnlosigkeit und des abgestorben seins
- Unruhe
- existentielle Verzweiflung
- Selbstmordgedanken
- Selbstmordabsichten

### **Stadium 12:**

Völlige Burnout- Erschöpfung, hier kommt das Krankheitsbild in seiner schwersten Form zur  
Ausprägung. Bei der betroffenen Person findet man deutliche Erschöpfungsanzeichen im

- geistigen
- körperlichen
- und emotionalen Bereich
- hohe Infektanfälligkeit



- Gefahr von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Magen-Darm-Traktes



**HINWEISE:**

Der Verfasser erklärt hiermit ausdrücklich, dass es sich bei gegenständlicher Information um keine Produktempfehlung für Endverbraucher handelt, sondern ausschließlich um eine Fachinformation für Mediziner und Therapeuten. Diese Übersicht erhebt nicht den Anspruch auf Allgemeingültigkeit und entspricht nicht der offiziellen Lehrmeinung.