

# Burnout

## naturheilkundlich behandeln

DR. MED. ANGELA DREES | REINER STÜLLENBERG



## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

### WAS STECKT HINTER BURNOUT? .. 7

Burnout – ein Phänomen unserer Zeit ... 8

Die gehetzte Gesellschaft. .... 9

Was ist das Burnout-Syndrom? ..... 10

› Geschichte des Burnouts. .... 11

Symptome und Anzeichen von Burnout . 14

› Test: Wie Burnout-gefährdet sind Sie? . 16

Wie es zu Burnout kommt ..... 18

Burnout – Wechselspiel zwischen

Körper, Geist und Seele. .... 19

Stress – Hauptursache für Burnout ..... 19

› Warum Stress nötig ist. .... 21

Burnout durch Mangel an Vitalstoffen .. 23

Burnout als Folge einer Nebennieren-  
schwäche ..... 25

› Mikronährstoffe – wichtiger

Aspekt bei Burnout ..... 27

Beschwerden, die Burnout ähneln ..... 28

Selen – Zellschützer und

Leistungsquelle ..... 41

Zink für Energie und Immunsystem. ... 42

Vitamin-B-Komplex für mehr Vitalität .. 44

Mit Vitamin C resistent gegen Stress ... 46

Vitamin D – das Sonnenvitamin ..... 48

L-Carnitin – Energie-Eisenbahn

in der Zelle ..... 50

Coenzym Q10 – Powerstoff für Herz,

Kreislauf und Leistung. .... 51

Omega-3-Fettsäuren – gesundes Fett ... 53

Bio-Food bringt Energie in den Alltag ... 54

› Ernährungsempfehlungen

bei Burnout ..... 57

Mit Homöopathie gegen Burnout ..... 58

Ähnliches wird durch Ähnliches

geheilt ..... 59

› Selbstbehandlung mit

Homöopathika ..... 60

Homöopathische Einzelmittel bei

Burnout ..... 62

Acidum phosphoricum: Schwäche

und Apathie ..... 63

Aurum metallicum: der König ..... 64

Bambus: Festigkeit und Flexibilität ..... 65

Calcium carbonicum: Schutz und

Bodenständigkeit ..... 67

Kalium phosphoricum: Energie

für die Zellen ..... 69

Lycopodium: intelligent und

hochmütig ..... 70

Nux vomica: Krieger und Eroberer ..... 71

Pulsatilla: Offenheit und

Wechselhaftigkeit ..... 73

## PRAXIS

### AUS DEM BURNOUT MIT GANZHEITLICHER THERAPIE ..... 35

Den Körper optimal ernähren ..... 36

Bei Burnout auf die Ernährung achten ... 37

Eisen, der Muntermacher ..... 37

Magnesium – das Antistress-Mineral ... 39



Silicea: entschlossen und zart ..... 75  
 Homöopathische Komplexmittel bei  
 Burnout ..... 76  
 Neurodoron® ..... 77  
 Manuia® ..... 78  
 Passiflora comp. Globuli velati® ..... 78  
 Zincum Hevert N® Tabletten ..... 79  
 > Endlich wieder schlafen! ..... 80

**Mit der Kraft der Pflanzen  
 gegen Burnout.** ..... 82  
 Baldrian ..... 83  
 Gerstengras ..... 84  
 Johanniskraut ..... 85  
 Passionsblume ..... 86  
 Taigawurzel ..... 87  
 Hilfreiche Tees bei Burnout ..... 87  
 > Bewegung ist Lebensenergie. .... 89

**MIT SELBSTCOACHING AUS  
 DEM BURNOUT.** ..... 91

Die Psyche des Burnouts ..... 92  
 Einstellungen, die zu einem Burnout  
 führen ..... 93  
 Arbeit allein macht noch kein Burnout .. 95  
 Das Konzept der »Inneren Antreiber« ... 97

**Aus dem Burnout herausfinden** ..... 100  
 Coachen Sie sich selbst ..... 101  
 Wichtige Fähigkeiten gegen Burnout  
 aktivieren ..... 103  
 > Sieben Schutzpfeiler gegen Burnout .. 106  
 Den Sinn im Leben finden ..... 108  
 Mit Mut und Individualität gegen  
 Burnout ..... 109  
 > Burnout aktiv verbessern mit der  
 richtigen Atmung. .... 110  
 Welche Bedeutung hat Burnout  
 für Sie? ..... 112  
 Burnout und Beruf – eine Chance zur  
 Veränderung ..... 113  
 > Übungen, um aus dem Burnout  
 herauszukommen. .... 114  
 > Coaching – professionelle Hilfe,  
 bevor es zu spät ist ..... 118

**SERVICE**

Glossar ..... 120  
 Bücher, die weiterhelfen ..... 122  
 Adressen, die weiterhelfen ..... 122  
 Register ..... 124  
 Impressum ..... 127

# Wie Burnout-gefährdet sind Sie?

Mit der Beantwortung dieser Fragen können Sie feststellen, ob Sie eine Tendenz zu Burnout haben. Es handelt sich hierbei um keinen wissenschaftlichen Test, sondern um eine Auswahl von Symptomen, die Menschen mit Burnout angeben.

	Ja	Nein
1. Ist es Ihnen unmöglich, abends noch abzuschalten? Grübeln und denken Sie viel nach und drehen sich dabei Ihre Gedanken immer wieder im Kreis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Leiden Sie an Ein- oder Durchschlafstörungen? Ist Ihr Schlaf an mehr als 3 Tagen pro Woche über einen Zeitraum von mindestens 4–6 Wochen gestört?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Möchten Sie allen gerecht werden und fühlen sich innerlich total zerrissen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fühlen Sie sich über- bzw. hyperaktiv, dabei sind Sie öfter unkonzentriert und fangen viele neue Sachen an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Haben Sie das Gefühl, ausgebeutet zu werden und sich nicht dagegen wehren zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sind Sie nicht mehr in der Lage, Grenzen zu ziehen und für Ihre Bedürfnisse zu sorgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Fällt es Ihnen zunehmend schwerer, sich an Veränderungen anzupassen? Sind Sie weniger flexibel als früher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fällt es Ihnen schwerer als früher, Entscheidungen zu treffen, oder schieben Sie Ihre Entscheidungen immer weiter hinaus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Können Sie sich mit normalem Schlaf, Freizeit und Urlaub nur noch unzureichend erholen? Fühlen Sie sich dauerhaft erschöpft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ja	Nein
10. Fühlen Sie sich häufig hilf- und hoffnungslos und stellen Sie sich des Öfteren die Frage, wie es weitergehen soll?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Benötigen Sie immer mehr Energien, um den Tag bewältigen zu können? Gehen Sie dabei auch ständig an Ihre Reserven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ist Ihnen schon selbst aufgefallen, dass Sie immer mehr Kaffee, Zigaretten oder Alkohol konsumieren, um den Tag noch bewältigen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Testauswertung

Zählen Sie zusammen, wie oft Sie mit Ja geantwortet haben:

**1–2 Ja-Antworten:** Es besteht keine Gefahr für Burnout.

**3–4 Ja-Antworten:** Sie neigen dazu, ein Burnout zu entwickeln. Nutzen Sie die in diesem Buch beschriebenen Tipps zur Selbsthilfemedikation und führen Sie die Selbsthilfeübungen durch.

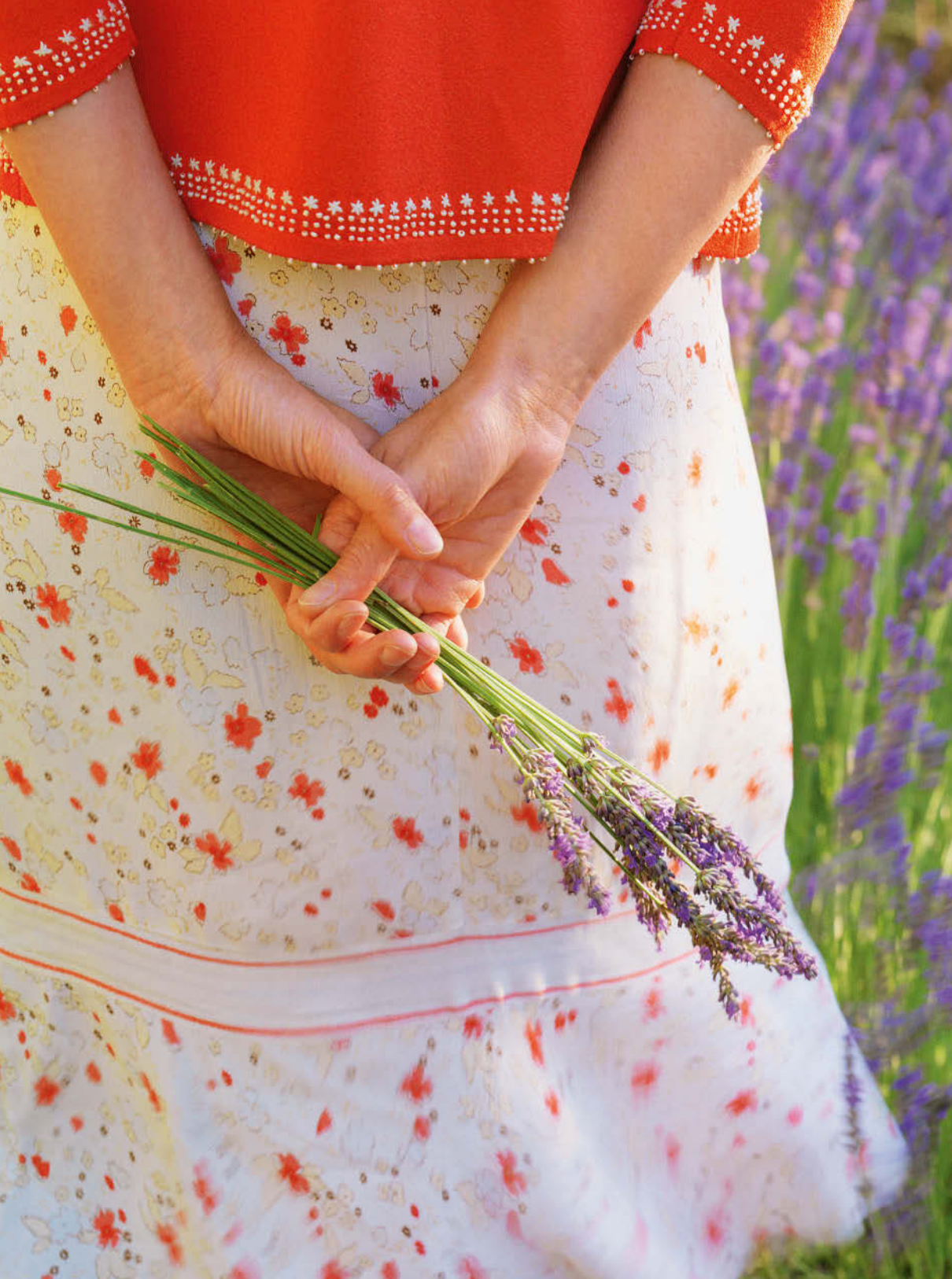
**5–8 Ja-Antworten:** Vielleicht haben Sie ja schon selbst bemerkt, dass Sie etwas ändern sollten. Vieles spricht dafür, dass Sie

geradewegs in ein Burnout steuern. Nutzen Sie die in diesem Buch beschriebenen Tipps zur Selbsthilfemedikation und führen Sie die Selbsthilfeübungen durch. Suchen Sie professionelle ärztliche und therapeutische Hilfe auf, je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.

**9–12 Ja-Antworten:** Lassen Sie sich schnellstmöglich ärztlich und therapeutisch behandeln und beraten. Sie spüren wahrscheinlich schon, dass Sie ausbrennen. Es ist höchste Zeit, etwas zu ändern.

Einen ausführlichen Test finden Sie zum Beispiel unter [www.natur-burnout.de](http://www.natur-burnout.de)





# AUS DEM BURNOUT MIT GANZHEIT- LICHER THERAPIE

In diesem Kapitel lesen Sie nützliche Tipps, wie Sie Burnout mit gesunder Ernährung, naturheilkundlichen Methoden und homöopathischen Mitteln selbst behandeln können.

- |     |  |    |
|-----|--|----|
| III | Den Körper optimal ernähren              | 36 |
| III | Mit Homöopathie gegen Burnout            | 58 |
| III | Mit der Kraft der Pflanzen gegen Burnout | 82 |



# Mit Homöopathie gegen Burnout

**Mit der Homöopathie entwickelte** der deutsche Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) eine Heilweise, die den Menschen als Ganzes betrachtet und dabei sanft und nebenwirkungsfrei ist. Homöopathische Mittel enthalten keine speziellen Wirkstoffe gegen bestimmte Symptome oder Krankheiten, sondern sie greifen regulierend in die Körperprozesse ein und aktivieren die Selbstheilungskräfte. In diesem Kapitel erfahren Sie etwas über die Grundprinzipien der Homöopathie und die richtige Mittelwahl.



## Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt

In diesem Satz steckt die Ähnlichkeitsregel von Samuel Hahnemann. Sie besagt, dass eine Arznei genau die Symptomenkombination heilen kann, die sie hervorruft, wenn ein Gesunder die Ausgangssubstanz einnimmt. Kaffee zum Beispiel wirkt anregend und aufputschend, deshalb kann das homöopathische Mittel aus Kaffee – Coffea – Nervosität, Ruhelosigkeit und Überaktivität heilen. Es wirkt schlaffördernd und beruhigend.

Die Erkenntnisse für die Ähnlichkeitsregel hatte Hahnemann an sich selbst durch seinen Versuch mit Chinarinde ausprobiert. Chinarinde war damals das Mittel der Wahl bei Malaria, und genau die Malariasymptome beobachtete Hahnemann an sich nach der Einnahme. Mithilfe seiner Familie und Freunde testete er verschiedene Mittel und notierte alle Symptome, die die gesunden Personen bei der Einnahme entwickelten, sowohl auf der Geistes-, Gemüts- als auch körperlichen Ebene. So erhielt er die sogenannten Arzneimittelbilder. Behandelte er einen Kranken, suchte er das Mittel, das exakt dessen Symptome abdeckte. Dieses Mittel kann die Beschwerden heilen. Auch heute noch arbeiten die Homöopathen auf diese Weise.

## Die Potenzierung

Da viele tierische, pflanzliche oder mineralische Arzneien sehr giftig sind, experimentierte Hahnemann mit stark verdünnten Substanzen. Nach langen Untersuchungen kam er zu dem Schluss, dass sie umso wirksamer wurden, je stärker er sie verdünnte. Daher nannte er diesen bestimmten Verdünnungsprozess Potenzierung. Für eine D-Potenz wird ein Teil der Ursubstanz (etwa Bambus) im Verhältnis 1:10 mit einem Wasser-Alkohol-Gemisch verdünnt und dabei zehnmals rhythmisch verschüttelt. Das Ergebnis ist die Potenz D1. Sie wird dann erneut im Verhältnis 1:10 verdünnt und verschüttelt. Entsprechend der Anzahl dieser Verdünnungsschritte entstehen die Potenzierungsstufen D2, D3, D4 usw. Die Information der Ursubstanz bleibt dabei erhalten, sie wird durch das rhythmische Verschütteln auf das Lösungsmittel übertragen und kann so einen Heilimpuls im Menschen geben.

---

## POTENZEN IM BUCH

Außer den D- gibt es weitere Potenzen, etwa C-Potenzen. Bei Letzteren wird in Hunderter-Schritten verdünnt. Für alle in diesem Buch genannten Homöopathika gilt die Potenz D12, da sie sich für die Eigen-therapie bei Burnout am besten eignet.

---

# Sieben Schutzpfeiler gegen Burnout

Bei den Schutzpfeilern handelt es sich um geistige Haltungen und eigene Werte. Um ein gesundes Leben ohne Erschöpfung zu erreichen und die Gefahr des Burnouts zu verringern, sollten die folgenden sieben Punkte erfüllt sein:

## 1. Selbstwertgefühl:

Durch ein gutes Selbstwertgefühl ist man unabhängig von der Beurteilung Dritter. Man sucht nicht ständig nach Anerkennung. Kritik steckt man leichter weg. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie können, und machen Sie häufig das, was Sie lieben. Belohnen Sie sich für Erreichtes und schauen Sie auf das, was Sie schon geschafft haben, denn das stärkt Ihr Selbstwertgefühl. Der Umgang mit positiven Menschen unterstützt Ihr positives Selbstbild. Bauen Sie sich einen imaginären Schutzschild um Ihren Körper auf, der Sie vor negativen und unberechtigten Angriffen anderer schützt. Selbstwert hat nichts mit objektiven Kriterien wie Kontostand, Schulbildung, Aussehen, Noten in der Schule oder Schuhgröße zu tun, sondern ist einfach der Glaube daran, dass man ein guter und lebenswürdiger Mensch ist. Unser Selbstbild entscheidet über Selbstwert und ein Selbstwertgefühl.

## 2. Sinnhaftigkeit suchen:

Der Sinn im Leben ergibt sich aus eigenen Werten, Vorstellungen und Wünschen. In zahlreichen Studien kam heraus, dass Arbeit ein wichtiges Element ist, um Menschen einen Lebenssinn zu geben. Sinnerfüllte Menschen sind zufriedener mit ihrer Arbeit. Menschen

empfinden eine Arbeit als besonders sinnvoll, wenn sie ein Zugehörigkeitsgefühl zur Arbeit haben, die Arbeit in einem großen Zusammenhang sehen, ein Gefühl von Verantwortung und Stolz haben und in soziale Beziehungen am Arbeitsplatz engagiert sind (Isakson 2000). Wer seine Tätigkeit als sinnvoll wahrnimmt, ist mit seinem Leben zufriedener und fühlt sich auch körperlich wohler. Denn eine selbstbestimmte, sinnvolle Aufgabe löst weniger Stressreaktionen aus.

## 3. Selbstwirksamkeit:

Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung sind überzeugt davon, dass sie selbst etwas bewirken können und dass sie fähig sind, zu lernen und bestimmte Aufgaben auszuführen. Diese Überzeugung bezüglich der eigenen Fähigkeiten bestimmt, wie sich Menschen fühlen, wie sie handeln und denken. Denn das Vertrauen in die eigene Macht und Stärke führt unweigerlich zu einer wesentlich optimistischeren Einstellung und beeinflusst ihre Gefühle und Energie. Deshalb leiden sie seltener an Burnout. Mit dieser Einstellung ist es ihnen fast unmöglich, sich hilflos zu fühlen. Hilflosigkeit führt oft über Hoffnungslosigkeit zu einem Burnout bzw. zu einer Erschöpfungsdepression. Erleben Sie das Ge-

fühl, aufgrund eigener Anstrengungen ein Ziel erreicht zu haben, indem Sie zum Beispiel Ihre Vorstellungen, wie ein Projekt durchgeführt werden soll, gegen die Meinung Ihres Chefs durchsetzen. Die Erfahrung bewirkt, dass Sie sich kompetent fühlen, auch in Zukunft schwierigere Aufgaben zu bewältigen.

#### **4. Verantwortung für sich übernehmen:**

Menschen, die Verantwortung für sich selbst übernehmen, haben den Mut, zu sich und zu ihrem Denken und Handeln zu stehen und die notwendigen Konsequenzen zu ziehen. Sie fühlen sich seltener als Opfer und glauben fest, die Dinge lenken zu können. Verantwortung zu übernehmen heißt,

- die Schuld für eigene Probleme nicht bei anderen zu suchen.
- Entscheidungen zu treffen, die nicht immer populär sind.
- bereit zu sein, die Konsequenzen aus unpopulären Entscheidungen zu tragen.

#### **5. Sich persönlich abgrenzen:**

Menschen, die sich abgrenzen können, setzen ihre Lebensenergie bewusst für die Dinge ein, die ihnen wichtig sind, ohne sich zu verzetteln und ohne allem gerecht werden zu wollen. Wenn Sie ständig Aufgaben und Pflichten übernehmen, die Ihre eigene Belastungsfähigkeit übersteigen, werden Sie auf Dauer immer erschöpfter. Daher benötigt jeder hin

und wieder die Gelegenheit, sich zurückzuziehen. Um dies durchzusetzen, ist ein einfaches und direktes Nein mit einer freundlichen Begründung wie »Ich bin heute leider nicht in der Lage, diese Aufgabe noch zu übernehmen« oder »Das tut mir wirklich leid, da habe ich bereits einen Termin« häufig hilfreich.

#### **6. Feedback nutzen:**

Bitten Sie Kollegen, Freunde und Partner um wohlwollendes und ehrliches Feedback, damit Sie mehr über sich selbst und Ihre Burnout-Situation erfahren. Das eröffnet neue Sichtweisen und kann Anstöße zu Veränderung geben.

#### **7. Unterstützung anfordern:**

Holen Sie sich dringend soziale und emotionale Unterstützung von Ihrer Familie, Ihren Freunden usw., denn man kann nicht immer alles allein schaffen. Wir alle sind bei verschiedenen Schwierigkeiten aufeinander angewiesen. Verzichten Sie nicht auf Hilfe, weil Sie vielleicht denken, dass Sie es auch allein schaffen, oder weil Sie anderen nicht zur Last fallen wollen. Bei vielen Problemen des Alltags, etwa wenn Ihr Auto repariert werden muss, ist es ganz normal, sich Hilfe zu suchen. Und genauso normal ist es, von anderen emotionale Unterstützung zu bekommen. Das hat nichts mit Versagen zu tun. Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein solcher Rückhalt bei Stress und Burnout überaus hilfreich ist.



## Lebensenergie zurückgewinnen

Immer mehr Menschen klagen über Erschöpfung und Energiemangel – sie sind ausgebrannt. Hier wirkt die Naturheilkunde absolut effektiv und bereits nach kurzer Zeit.

- › **Hilfreich:** Homöopathische Mittel, Mikronährstoffe, ausgewogene Ernährung und Heilpflanzen stoppen erfolgreich die energiezehrenden Prozesse in den Zellen.
- › **Selbstcoaching:** Mit einfachen Übungen erkennen Sie Ihre persönlichen Grenzen, entwickeln neue Handlungsmuster und lernen, eigene Kraftquellen zu aktivieren.
- › **Auf einen Blick:** Im beiliegenden Folder finden Sie ein schnelles Erste-Hilfe-Paket bei Burnout-Notfällen.

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-2762-4



9 783833 827624



PEFC  
PEFC/04-32-0928

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]