

Wenn Körper und Seele Stress nicht mehr aushalten

Noch vor zehn Jahren war es „in“, gestresst zu sein. Es bewies den Mitmenschen, wie wichtig und unabkömmlich man war. Heute sieht das anders aus: Stress wurde zum Massenphänomen mit destruktiver Wirkung auf Körper und Seele. Nach Schätzungen der Betriebskrankenkassen leiden heute neun Millionen Deutsche am Burnout-Syndrom - dem Ausgebrannt-Sein. Mehrmonatige Krankschreibungen, Klinikaufenthalte, Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung sind keine Seltenheit. Der Leidensdruck bei Burn-out-Syndromen ist enorm. Die Dauer-Überforderung führt zu Konzentrations-, Schlafstörungen, verminderter Leistungsfähigkeit, geschwächtem Immunsystem und nicht selten in die Sucht. Betroffen sein kann jeder: Vom Schüler bis zum Rentner von der Hausfrau bis zum Manager.

Die gute Botschaft ist: Man kann etwas tun, um die Überholspur zu verlassen. Die Bedingung: Man muss *selbst* handeln. Es ist keine Lösung darauf zu warten, dass sich die Umstände ändern. Burn-out hat vielmehr mit individuellem Verhalten und Einschätzung des Stressgeschehens zu tun. Betroffenen hilft es, sich dafür Unterstützung, z.B. in Form eines Coachings zu nehmen. Mit dem Coach wird an Stress auslösenden Faktoren und deren psychischer Bewältigung gearbeitet. Das Stressempfinden hängt stark davon ab, ob man sie als lösbar und gestaltbar betrachtet – oder nicht. Gemeinsam werden im Coaching Lebensumstände, Sorgen, Ängste, Belastungen und persönliche Wertesysteme analysiert. Spezielle Fragetechniken helfen, Alternativen zur bisherigen Lebensgestaltung zu finden. Für ein Leben nach menschlichem Maß und erträglichem Tempo. Weitere Infos siehe www.laroca.de.

Zeichen o. LZ: ca. 1.449

Weitere Informationen:

la roca coaching - nürnbergger GmbH

Elke Nürnberger

Telefon 09151. 9074-0

kontakt@laroca.de

www.laroca.de



BU: Time-out statt Burn-out: Das Motto von la roca-Coaching.

Fotos: © la roca-nürnbergger gmbh, freigegeben zum Abdruck

Falls größere Auflösung gewünscht, bitte Bilder per Mail anfordern.