

**BRITTAU** | Mit Hypnosetherapie die Lebensenergie wieder finden

## Burnout – was nun?

Überarbeitung, Überforderung und übermässige Hektik oder Stress sind einige der Faktoren, die zu einem Burnout führen können. Gemäss einer Studie der Gesundheitsförderung Schweiz nimmt die Zahl der betroffenen Personen zu, und weit über 300 000 Arbeitskräfte gehören zur Risikogruppe, die an einem Burnout erkranken könnten.

Fehlende Energie, totale Erschöpfung und das Gefühl einer inneren, absoluten Leere bis hin zu Depressionen sind einige der Symptome bei dieser Erkrankung. Zudem können Schlafprobleme, Nervosität, Phobien, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder gar ein Tinnitus auftreten.

Die Motivation zu arbeiten sinkt, und mit ihr auch die Produktivität. Aber die Betroffenen arbeiten im Übermass weiter und nehmen die Warnsignale ihres Körpers oft erst spät wahr. Die innere Leere führt oft zu einem sozialen Rückzug von Familien und Freunden, und meist werden auch geliebte Hobbys einfach an den Nagel gehängt. Oft finden die Betroffenen den Weg nicht mehr alleine aus dieser Situation heraus und brauchen professionelle Unterstützung.

### Wie kann die Hypnose diesen Patienten helfen?

Die Hypnosetherapie hilft die Lebensenergie wieder zu finden und zu optimieren. Mit dem Erlernen der Selbst-



**René Meier, Dipl. Hypnosetherapeut. zvg**

hypnose ist man in der Lage, Körper und Geist immer wieder zu entspannen und Kraft zu tanken. Die Hypnose löst Blockaden, Ängste und Rituale, welche den Betroffenen womöglich in die Burnout-Situation gebracht haben. Im Laufe der Therapie lernt man seine Aktivitäten besser zu planen und wieder «freie Zeit» zu finden und diese zu geniessen. Ein seriöser Hypnosetherapeut hat stets ein offenes Ohr für die Patienten und begleitet diese, bis sie sich von den Umständen gelöst haben, die zum Burnout geführt haben.

Weitere Informationen gibt es unter [www.hypnosetherapie-meier.ch](http://www.hypnosetherapie-meier.ch) oder im persönlichen Gespräch mit René Meier, Dipl. Hypnosetherapeut. Erreichbar ist er unter 062 751 60 60. **PD**