

Wenn die Harmonie von Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht gerät



Burnout-Prävention

... damit es Sie nicht trifft!

aus der Business-line:
Kreative Management Seminare

© Regina Liedtke

Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und
Supervision / Coaching

Alt-Lietzow 12
D-10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: +49 (0) 30 – 781 28 99

www.kreativpraxis-berlin.de

Konzeption

Fast täglich erreichen uns Meldungen über das stetig wachsende und wiederholt bestehende Burnout-Risiko.. Laut Focus-Online vom 23./24.10.10 „warnen deutsche Klinikchefs vor einer Burn-out-Welle.“ Sie stellten fest, daß „mittlerweile rund 30 Prozent der Bevölkerung innerhalb eines Jahres an einer diagnostizierbaren psychischen Störung“ leiden. Die häufigsten seien „Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Störungen“ (z.B. erhöhtes Herzinfarktrisiko, Rückenprobleme, Magengeschwüre, Schlafstörungen u.v.a.m.) sowie „Suchtkrankheiten“. Aber auch verstärkte Infektanfälligkeit ist eine Folge von erhöhter Stressbelastung.

„80 Prozent der Deutschen fühlen sich gestresst...“ meldete Spiegel Online Wissenschaft im Mai letztes Jahres unter Berufung auf eine Studie von TK / Techniker Krankenkasse, FAZ-Institut und Forsa.

Und auch im Handlungsleitfaden Prävention zur Umsetzung der Gesundheitsreform 2000 spiegelt sich der große Stellenwert, den Streßbelastung und Burnout-Risiko einnehmen.

In seiner Bedarfsanalyse heißt es: „Psychosozialer Stress stellt einen bedeutsamen (mit) verursachen-den, auslösenden oder aggravierenden Faktor für viele der heute sozialmedizinisch besonders relevanten kardio-vasulären, muskulo-skleretalen, immunologischen, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen dar. Insbesondere chronische psychobiologische Stressreaktionen gefährden im Zusammenhang mit einer unausge-glichenen Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz, einer nachhaltigen Schwächung des Immunsystems sowie einem zunehmenden gesundheitlichem Risikoverhalten als inadäquatem Bewältigungs-verhalten die körperliche wie psychische Gesundheit. Dabei ist davon auszugehen, dass aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen wie etwa den zunehmenden Anforderungen an Mobilität, Flexibilität und Leistungsbereitschaft sowie der zunehmenden Auflösung traditions-bestimmter Sinn-, Werte- und Sozialstrukturen das Belastungsniveau für den Einzelnen künftig eher noch steigen wird.“

Die Gründe für eine Burnout-Gefährdung sind vielfältig. Einig scheint man sich in Fachkreisen über im Wesentlichen drei relevante Problem-bereiche zu sein:

1. Äußere Streßfaktoren wie Umweltbelastungen, dysfunktionale Organisationsstrukturen, Zeit- u. Leistungsdruck sowie mangelhafte Kommunikation
2. Innere, d.h. persönlichkeitsbedingte Streßfaktoren wie dysfunktionale Bewältigungsstrategien und emotionale Einstellungen, Wertekonflikte sowie mangelnder Selbstwert

3. Die Eigendynamik des Streßgeschehens, ungenügende Bewältigungsmöglichkeiten zur Streßreduzierung und zum Spannungsabbau

Burnout-Prävention nach ganzheitlichem Konzept

Eine nachhaltige Burnout-Prävention bezieht sich demzufolge auf alle drei Problembereiche und deren Wechselwirkungen. Sie richtet sich an den jeweiligen individuellen Menschen als Körper-Seele-Geist-Einheit und basiert auf freiwilliger partnerschaftlicher Zusammenarbeit. Der Rahmen hierfür ist von Achtsamkeit und Wertschätzung getragen und bietet Vertraulichkeit und Schutz.

Ein wirklich integrativer und ganzheitlicher Ansatz vereinigt Anteile von

1. Supervision/Coaching bezogen auf äußere Streßfaktoren im beruflichen und privaten Feld,

2. Persönlichkeitsentwicklung durch einen hohen Selbsterfahrungsanteil in Bezug auf die persönlichkeitsbedingten inneren Streßfaktoren und

3. Vermittlung und Einüben von körperbezogenen und mentalen Methoden zum Streßmanagement, um den Auswirkungen von Disstreß aktuell und wirksam zu begegnen.

Wichtig ist meines Erachtens dabei die Beziehungskontinuität durch eine prozeßführende Person, was sich unterscheidet von multimodalen Arbeitsweisen in Klinika mit nebeneinander stehenden Angeboten.

Besondere Vorteile durch den Einbezug von Kreativität und Spiritualität

Burnoutgefährdete Menschen leiden oft an einem Verlust ihrer kreativen Gestaltungsmöglichkeiten und dem zunehmenden Gefühl von innerer Leere und Sinnlosigkeit. Ihnen mangelt es an Freude, menschlicher Wärme und Sinnhaftigkeit. Mit anderen Worten: Die Seele bleibt auf der Strecke. Der Mensch fühlt sich tief traurig, stimmungslabil oder innerlich wie tot. Nichts erreicht ihn wirklich mehr.

Hier greifen m.E. Konzepte von ausschließlich verbalen und kognitiven Arbeitsweisen zu kurz. Und auch zusätzliche, auf traditionelle Religionen rekurrierende Meditationsangebote bieten selten einen gangbaren Weg für burnoutgefährdete Menschen.

Dagegen bietet die tiefenpsychologisch fundierte und transpersonale Kunst- und Gestaltungstherapie durch die Gestaltung von inneren Bildern und Symbolen sowie die Entfaltung kreativer Gestaltungsspielräume eine besondere Chance. Unter Einbeziehung aller Sinne bekommen burnoutgefährdete Menschen einen neuen Zugang zu ihrer Lebensfreude, inneren Mitte und einem eigenen tieferen Sinn.

Angebote: Burnout-Prävention – damit es Sie nicht trifft

- als Einzelbegleitung
- im Gruppenseminar – Einführungsworkshop, Tagesseminar, Intensivwoche

PRAXIS FÜR KREATIVES GESTALTEN, THERAPIE UND SUPERVISION / COACHING

ist Praxis und Seminarort für die angebotenen Seminare.

Sie liegt verkehrsgünstig, zentral und ruhig auf einem begrünten Künstlerhof in der City-West von Berlin.

Die breite Angebotspalette der Praxis reicht von Psychotherapie mit kreativen Medien, Kunst- und Gestaltungstherapie, Trauerbegleitung, über Kreatives Coaching und Supervision, bis zu Kreativworkshops und Kreativen Management Seminare, z.B. zum Thema Burnout-Prävention. Daneben finden diverse Veranstaltungen statt wie Vorträge, Lesungen und kollegiale Treffen.

KREATIVE MANAGEMENT SEMINARE BERLIN

ist ein Angebot in der Business-line von Regina Liedtke, Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision / Coaching.

Ein hochwertiges Seminarprogramm mit ganzheitlichem Ansatz und einem hohen Selbsterfahrungsanteil. Kreativität und Spiritualität sind ebenso wichtig wie die alltagspraktische Erarbeitung von Lösungsansätzen. Ethische Werte wie Wertschätzung, Fairness, Nachhaltigkeit bilden den tragenden Grund hierfür.

REGINA LIEDTKE

Inhaberin der Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision / Coaching; Heilpraktikerin/Psychotherapie, Kunsttherapeutin (grad.in der DGKT), Supervisorin, Coach und Seminarleiterin für die angebotenen Seminare.