

# LIFE-COACHING: DIE WAHRHEIT ÜBER BURN-OUT!

VON ROGER J. FREI



Was ist ein Burn-out, und gibt es das überhaupt? Wenn ja, gab es dies schon früher, oder ist es ein Phänomen der Neuzeit? Ist Burn-out eine Depression? Leider reicht der Platz hier nicht aus, um alle Fragen im Detail zu erläutern. Gerne verweise ich aber am Schluss der Kolumne auf einen interessanten Vortrag mit dem Thema «Die Wahrheit über Burn-out!».

Fakt ist, das Burn-out-Syndrom gibt es, es ist keine Depression, und es kommt sicher nicht vom vielen arbeiten. Es gibt aber ganz bestimmte Gründe, weshalb immer mehr Menschen ein Burn-out entwickeln, an dessen Ende der psychische und physische Zusammenbruch droht. Zu Burn-out gibt es über 130 passende Symptome.

Die bekanntesten sind Leistungseinbruch, Konzentrationsstörungen, reduzierte Gedächtnisleistung, emotionale Instabilität, starkes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug, Motivationsmangel, chronische Schlafstörungen und weitere körperliche Leiden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Krankheitsanfälligkeit, Magen-Darm-Probleme. Ein Burn-out ist in der Endphase ein ernst zu

nehmender Ausnahmezustand, der die Lebensqualität, Vitalität, Funktionalität und die ganze Daseinsfreude der Betroffenen stark reduziert!

Als anerkannte Ursache von Burn-out gilt chronischer Stress. Ich vertrete dazu aus Wissen und Erfahrung eine ganz andere Überzeugung! Doch dazu gleich mehr. Sicher ist, dass dauerhafter Stress im Körper durch Ausschüttung des Stresshormons Cortisol verschiedenste Regelkreise im Körper und vor allem Gehirn aktiviert. Stress per se ist nicht negativ, sondern eine evolutionäre Anpassungsreaktion unseres Körpers, die uns auf Kampf oder Flucht vorbereitet! Unter Dauerstress funktionieren die Regelkreise jedoch nicht mehr, und wichtige Körperfunktionen wie der Stoffwechsel, das Immunsystem und das Stresssystem selbst kollabieren.

Dies führt zu den erwähnten Symptomen, deren Ursache auf der neurobiologischen Ebene als hormoneller Stressspeicher zu finden und entsprechend auch nur dort mit einer dafür geeigneten Methode aufzulösen ist!

Wie erwähnt, halte ich die vorherrschende Meinung, Stress sei die Ursache von Burn-out, für grundlegend falsch und irrefüh-

rend, und ich erachte den therapeutischen Einsatz von Psychopharmakas als höchst kontraproduktiv und unnötig. Stress erklärt auf physischer, neurobiologischer Ebene die Symptome. Stress kann aber nicht die Ursache sein, sondern ist selbst ein Symptom, weil Stress per se nicht ist, sondern aufgrund subjektiver Bewertungen in bestimmten Situationen auftreten kann, aber nicht zwingend muss.

Die alles entscheidende Frage ist also: Warum stresst sich jemand derart, dass er/sie daran psychisch und physisch kaputtzugehen droht? Dieser Frage methodisch nachzugehen, führt einem zur wahren Burn-out-Ursache und damit zu echten, nachhaltigen Lösungen!

Als spezialisierter Burn-out/Neurostress-Coach wende ich darum ein erfolgreiches Coaching-Konzept an, dass einerseits die Stresssymptome auf biologischer Ebene und den Stressspeicher im Gehirn auflösen hilft. Dadurch werden die Leidenssymptome wirksam beseitigt, und der Mensch gewinnt wieder an Kraft, Energie und Lebensfreude. Andererseits beinhaltet mein Konzept ein sehr effizientes Diagnostikverfahren, welches die meist verborgene Stressursache auf psychischer

Ebene klar ans Licht bringt und sich darauf meist sehr gut und nachhaltig auflösen lässt.

Suchen Burn-out-Betroffene eine Alternative zu Psychopharmaka und langwierigen, stigmatisierenden Therapien, so biete ich ein spezielles Burn-out-Coaching an, das nicht Symptome behandelt, sondern die wahren Ursachen konkret auflösen hilft.

Wenn Sie mehr zum Thema Burn-out erfahren wollen, verweise ich gerne auf den Vortrag. Informationen und Anmeldungen finden Sie unter

[WWW.BURNOUT.COACH](http://WWW.BURNOUT.COACH)

**VORTRAGSABEND:**

**WANN: 1. SEPTEMBER 2017**

**BEGINN: 19 UHR**

**ORT: ALTES STADTHAUS (SAAL IM 2. STOCK)**

**MARKTGASSE 53, 8400 WINTERTHUR**

**UNKOSTENBEITRAG: FR. 10.–**

**BEGRENZTE PLATZZAHL!**

**ANMELDUNG UNTER TEL. 076 710 10 00 ODER**

[WWW.BURNOUT.COACH](http://WWW.BURNOUT.COACH)

**ROGER J. FREI**

Neurostress-Coach, psychologischer Berater und lizenziierter Coach NeuroLink®. Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO  
Marktgasse 76, 8400 Winterthur  
Telefon 076 710 10 00

E-Mail [kontakt@burnout.coach](mailto:kontakt@burnout.coach)

Website [WWW.BURNOUT.COACH](http://WWW.BURNOUT.COACH)

## EIN MUSS FÜR LIEBHABER DER ASIATISCHEN KÜCHE

Seit Ende April ist das langjährige Restaurant Bambus in Effretikon wieder geöffnet worden. Dies unter neuer Führung der Familie Hong und dem Namen Lucky Bamboo.



**REGION:** Die schöne Gartenterrasse bietet Platz für insgesamt 30 Personen und ist ein Highlight des neuen «Lucky Bamboo».

Auch an der Innendekoration wurde Hand angelegt. So wurde das Restaurant typisch asiatisch eingerichtet.

Das «Lucky Bamboo» ist ausgestattet mit zwei grosszügigen Speisesälen, in denen jeweils 30 Personen Platz finden. Diese Säle können auch für Vereinsanlässe, Familienfeste oder Geburtstage reserviert werden.

Die Familie Hong, die das «Lucky Bamboo» neu übernommen hat, setzt alles daran, ihre Kunden zu verwöhnen. Dabei wird vor allem die Liebe zu Detail gross geschrieben.

Die Gäste tauchen bei einem Besuch im «Lucky Bamboo» ab in eine fantastische, asiatische Wunderwelt.

Am Mittag gibt es im «Lucky Bamboo» eine grosse Auswahl an kos-

tengünstigen, aber dennoch vorzüglichen Mittagsmenus inklusive Salat bereits ab Fr. 15.50.

Von einem feinen Poulet süss-sauer bis hin zu einem Tofu-Curry finden die Gäste alles, was das Herz begehrt. Die Familie Hong überlässt bei der Zubereitung nichts dem Zufall, denn alle sollen auf ihre Kosten kommen. **RED**

**LUCKY BAMBOO**

Weiherstrasse 17

8307 Effretikon

Tel. 052 343 18 18

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Mo bis Fr: 11.30–14.30 und 18.00–22.00 Uhr

Sa und So: 18.00–22.00 Uhr

[WWW.BAMBUSRESTAURANT.CH](http://WWW.BAMBUSRESTAURANT.CH)

