

Stress / Burnout

Burnout ist nicht wissenschaftlich als Krankheitsbild anerkannt. Dass aber dieser Zustand durch Stress verursacht ist, davon wird allgemein ausgegangen und immer mehr Menschen bekommen diese „Diagnose“.

Heilenergetische Betrachtung

Stark verkürzt kann man sagen, dass hinter Burnout starke Gefühle von Pflicht, Sorge und Schuld wahrzunehmen sind. Diese Emotionen entstehen aus dem übermächtigen Bedürfnis heraus, den Erwartungen von außen zu genügen. Der verinnerlichte Erwartungsdruck verhindert immer mehr, unsere eigenen Bedürfnisse, uns selbst, zu spüren und lässt auf der anderen Seite ein Mangelbewusstsein entstehen: Es ist nie genug! Ich bin nie genug! Der Druck steigt. Wir verwenden immer mehr unserer eigenen Kraft, diesen scheinbaren Mangel auszugleichen. Das so wachsende „Energieloch“ glauben wir durch Anerkennung und Zuneigung von außen stopfen zu können. Mehr Macht, Geld, Luxus, Freunde, Likes.....und wieder : Es ist nie genug! Wir geraten in Stress.

Stress ist erstmal die Reaktion unseres Körpers, wenn er die Balance verliert. Der Körper aktiviert unser Stressprogramm als Reaktion auf eine Bedrohung. Das ist eine sehr nützliche Reaktion, wenn wir in Gefahr geraten. Genauso wichtig und nützlich ist es, das Stressprogramm wieder „runterzufahren“, sobald die Gefahr vorüber ist.

Wir Menschen haben aber nun die erstaunliche Fähigkeit, allein durch unsere Gedanken Stressreaktionen auslösen zu können. Viele Ängste haben also rein mit unseren Gedanken und den dadurch erzeugten Gefühlen und meist sehr wenig mit der Realität zu tun. Das entscheidende Entwarnungssignal bleibt aus, weil sich die Bedrohungssituation in unseren Gedanken nie auflöst. Das flapsige „**Jetzt fahr mal wieder runter**“ trifft den Nagel zwar auf den Kopf, aber leider ist es, sind wir erstmal in der Stressspirale gefangen, gar nicht so leicht gedanklich wieder auszusteigen. Die teils massiven körperlichen Symptome erzeugen eine Reihe negativer Gefühle, darunter Angst, die der Auslöser für die nächste Runde Stressreaktion ist.

Soweit die sehr vereinfachte Darstellung der Situation.

Zu jeder Lebenssituation haben natürlich ganz individuelle Muster geführt und eine Veränderung ist nur durch mutige Selbsterkenntnis und den Prozess des Bewusstwerdens möglich. Heilenergetisch wird dieser Prozess in Gang gesetzt und begleitet durch zum Beispiel Methoden der Blockadenlösung. In Einzelberatungen können wir nach den Ursachen des Burnouts suchen – oder besser schon bevor sich der Abwärtsstrudel etabliert dem entgegenwirken. Die gute Nachricht ist, es gibt immer eine Lösung – und die liegt in dir selbst.

Energetisches Heilen dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch den Arzt/Heilpraktiker.

