



Psychologische Praxis
Dipl.-Psych. (BDP) Marion Schömburg
Psychotherapie | Coaching | Mobbingberatung | Entspannung

März/April 2010

Newsletter Newsletter Newsletter Newsletter Newsletter

Liebe Newsletterabonnentin, lieber Newsletterabonnent,

der lange Winter ist vorbei, die Natur ist erwacht, endlich ist der Frühling da!
Ich wünsche Ihnen schöne, sonnige und erholsame Osterfeiertage!

Newsletter-Thema: das Burnout-Syndrom

Menschen mit Burnout-Syndrom fühlen sich innerlich ausgebrannt und emotional erschöpft. Meist leugnen und vernachlässigen sie eigene Bedürfnisse. Der Begriff Burnout-Syndrom ist erstmals Mitte der 1970er Jahre aufgekommen.

Menschen, die sehr in ihrem Beruf aufgehen und sich dabei für andere Menschen aufopfern, sind besonders häufig vom Burnout-Syndrom betroffen. Meist geschieht dies in Berufen wie Lehrer, Arzt oder Krankenpfleger. Prinzipiell kann jedoch jeder, unabhängig von seinem Beruf, am Burnout-Syndrom erkranken, zum Beispiel auch durch familiäre Belastungen

Das Burnout-Syndrom entwickelt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum. Anfangs sehr motivierte und überengagierte Personen resignieren langsam und ziehen sich gesellschaftlich immer mehr zurück. Schließlich kommt es zu körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Magenproblemen, Herzklopfen oder zu Anzeichen einer Depression.

Die Ursachen des Burnout-Syndroms sind vielfältig und können stark variieren. Meist spielen starke Belastungen verschiedener Art beziehungsweise über lange Zeit andauernder Stress in Beruf oder Familie eine Rolle. Insbesondere, wenn gleichzeitig die eigene Leistung nicht oder nur wenig anerkannt wird und der Betroffene Stress ungünstig bewältigt. Von Burnout Betroffene achten nicht darauf, sich Phasen der Ruhe und Entspannung zu gönnen und ignorieren Warnsignale des Körpers über lange Zeit. Bei der Therapie des Burnout-Syndroms ist wichtig, dass Betroffene selbst erkennen, dass sie Hilfe benötigen und diese auch für sich annehmen. Langfristig ist es notwendig, bisherige Gewohnheiten zu ändern und Wert auf eine gesunde Lebensweise zu legen. Eigene Bedürfnisse müssen zukünftig erkannt und beachtet werden. Beruflicher Alltag und Entspannung (sehr günstig wirkt sich die Progressive Muskelentspannung aus) müssen in Balance gelangen. Wer sich frühzeitig Hilfe sucht und aktiv an der Therapie mitarbeitet, hat gute Aussichten auf eine Besserung des Burnout-Syndroms.

Ich biete Ihnen ein gezieltes Burnout-Coaching an. Werden Sie bei den ersten Anzeichen aktiv und suchen Sie sich Unterstützung. Mit Entspannungsübungen können Sie einem Burnout vorbeugen. Ich biete regelmäßig Kurse in "Progressiver Relaxation" an.

Ich biete Ihnen in meiner psychologischen Praxis Psychotherapie, Coaching, Mobbingberatung, Burnoutberatung und Entspannung an.

Rufen Sie mich an oder mailen Sie mir, ich kann mit Ihnen auch kurzfristig einen Termin vereinbaren!

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!!!

Am 20. April 2010 startet eine Psychotherapiegruppe, Termin freitags 19.00 Uhr. Es sind noch einige Plätze frei. Haben Sie Interesse?

KURSE! KURSE! KURSE! KURSE! KURSE!

Entspannt und locker: „Progressive Muskelentspannung“:

montags, 19. April – 14. Juni 2010 19.45 – 21.15 Uhr und

montags, 21. Juni – 09. August 2010 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Gymnastik + Tanz Gabi Engmann, Gabelsbergerstraße 16 B, 30163 Hannover-List

„Bleib locker“ – ein Stresspräventionstraining für Kinder von ca. 8 – 10 Jahren:

mittwochs, 11. August 2010 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Gymnastik + Tanz Gabi Engmann, Gabelsbergerstraße 16 B, 30163 Hannover-List

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 80 % der Kursgebühren.

Weitere Termine können Sie meiner Homepage unter www.Marionschoenburg.de entnehmen oder erhalten Sie auf Anfrage.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling

Mit freundlichen Grüßen
Marion Schömburg

--

Psychologische Praxis

Dipl.-Psych. (BDP) Marion Schömburg

Dragonerstr. 10

30165 Hannover

Telefon: 0511 / 350 84 89

<mailto:Maschoemb@t-online.de> oder <mailto:Marionschoenburg@imbdp.de>

www.MarionSchoenburg.de

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich auf meiner Homepage als Newsletter-Abonnent eingetragen haben. Wollen Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten, schreiben Sie mir eine Mail, Ihre Adresse wird dann aus der Newsletterliste gelöscht.