

Yoga und Persönlichkeitsentwicklung bei Burnout

Burnout ist ein geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand, der einhergeht mit Symptomen wie Motivationslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Energiemangel etc. und führt zu einer starken Abnahme von Kraft, Energie und Lebensfreude.

Symptome bei Burnout:

Nichtbeachten eigener Bedürfnisse, Hyperaktivität, Verdrängung von Misserfolgen, Beschränkung sozialer Kontakte

Erschöpfung, Chronische Müdigkeit, Depression, Schlafstörungen, Energiemangel, Konzentrationsstörungen,

Motivationslosigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, Körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenbeschwerden

Burnout schleicht sich oft langsam ein. Zeitdruck und Leistungsdruck nehmen zu, man mutet sich mehr zu, als man körperlich und seelisch geben kann. Energie- und Kraftreserven nehmen ab und gleichzeitig hat man zu wenig Zeit, um den Akku wieder aufzuladen. Der Körper kommt aus der Balance. Zurück bleibt ein Gefühl der inneren Leere, der Sinnlosigkeit, Selbstzweifel und eine gestörte Körperwahrnehmung, verbunden mit Schmerz und Angst. Oft führen diese Gefühle des Versagens, der Verlassenheit, der Sinnlosigkeit zu Kompensationen wie Alkohol, exzessiv einkaufen, Aufputzmittelkonsum etc. Burnout Ursachen sind u.a. bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus, Helfersyndrom, Nicht Nein sagen können, mangelnde Strategien zur Stressbewältigung, mangelnde Methoden zum

Aufbau von Ressourcen, mangelnde Körperwahrnehmung und mangelnde Entspannungsfähigkeit.