

Burn-out – nicht schon wieder?

Ja, diesem Begriff begegnet man derzeit in allen einschlägigen Medien – klingt auch besser als Depression! Aber es wird auch oft ein falsches Bild erstellt.

Die Ursachen dafür beginnen viel, sehr viel früher.

Wir sind Wesen aus Körper, Geist und Seele, was heißt wir haben nicht nur einen physischen Körper, sondern sind sehr wohl auch energetische Wesen. Wir sind aber nicht mehr im Einklang mit uns und dem Leben, weil wir uns weit davon entfernt haben.

Leider wird das in der Gesellschaft noch immer verdrängt, was nicht bedeutet, dass dies nicht so ist – die Probleme zeigen es uns deutlich. Es gibt mehr, als wir sehen und allein mit dem Verstand erklären können. Hier weiter in Ablehnung zu gehen wird uns nicht weiter helfen, im Gegenteil.

In der Psychologischen Kinesiologie wird nach einem vertikalen Heilsystem gearbeitet. Als Pyramide dargestellt befindet sich

- Auf der unteren Ebene der Physische Körper mit allen Therapien, wie Medikamente, Operationen, Physiotherapie...
- Auf der nächsten Ebene finden wir den Emotionalkörper mit unseren Gefühlen, dem ihm zugehörigem Nervensystem...
- Dann kommt der Mentalkörper mit unseren Gedanken, unserer inneren Haltung, den Glaubenssätzen,...in beiden Körpern arbeitet u.a. die Psychotherapie, die Homöopathie...
- Darauf folgt der Intuitive-oder Traumkörper, sprich die Träume, das Unbewusste, die Intuition - als Therapie finden wir hier die Hypnose, Radionik, immer mehr die Quantenphysik.
- Ganz oben geht es über in den Seelen-Körper mit Religion, Spiritualität, mit Möglichkeit der Selbstheilung, u.a. in tiefer Meditation oder Heilung durch Gebet.

Heilung erfolgt damit nach dieser Pyramide immer von oben nach unten, was heißt von der Ebene aus, wo das Problem entstanden ist nach unten. Es geht um ein bewusstes Verändern des ursächlichen Problems, was zu Krankheit geführt hat. Somit ist es unmöglich, dass Ihnen mal eben jemand, ob mit einem Medikament oder wie auch immer etwas „weg machen“ kann. Es kommt zwar zur kurzfristigen Veränderung, sicher, aber das Problem wird sich in gleicher oder auch in ähnlicher Form wieder melden. Wirkliche Heilung geht über das Bewusstsein.

Praktisch bedeutet das, wie ich bereits sagte, es beginnt in frühester Kindheit.

Ein Kind lernt sehr früh, das es um Liebe zu bekommen Leistungen erbringen muss, das Liebe an Bedingungen geknüpft ist. Die eigenen Gefühle werden mit der Zeit immer weiter verdrängt, weil wir signalisiert bekommen „Wir sind nicht gut genug“,

wir müssen bessere/mehr Leistungen erbringen, „Das Leben ist hart“, also reiß dich zusammen. Kennen Sie es noch, als Kind für die Schule gelernt zu haben und die Zensur war wieder nicht gut genug? Welche Motivation hatten Sie dann noch? Dazu kommen die Muster über Geld und Arbeit - „Es muss hart erarbeitet werden“, „Ohne Arbeit/Geld kannst Du nicht leben“...

Wer hat heute eigentlich noch Freude an seiner Arbeit?! Wundern Sie sich dann nicht, wenn Sie die Arbeit verlieren, wenn Sie ihr keinen Wert mehr geben, wenn sie keinen Spaß mehr macht?

Wir kämpfen in einer Leistungsgesellschaft, wo der Mensch oft nicht mehr zählt, immer wieder um Anerkennung, nach immer währender Bestätigung, nach Liebe aus einem inneren Mangel heraus – entstanden in der Kindheit. Wir passen uns an, wir wagen nichts zu sagen, aus Angst vor Ablehnung, wir sind fremd-bestimmt, weil wir gelernt haben, gut sein zu müssen!

Wer hat das eigentlich für uns festgelegt? Und haben Sie das mal auf seine Richtigkeit hinterfragt?

Wenn wir dann noch für uns festgelegt haben perfekt sein zu müssen, uns keine Fehler erlauben dürfen, wenn alles, was dem entgegen steht verdrängt ist, einschließlich unserer Gefühle, ja dann ist dem Bourn out jede Tür geöffnet. Meist lehnen wir dann noch die Eltern ab und wollen auf keinen Fall so werden, wie die schwache, hilfsbedürftige Mutter, die nichts sagen durfte oder den aggressiven Vater, der innerlich schwach war und über das Außen Stärke zeigen wollte – das Problem ist, wir werden genau so und noch etwas, wir suchen uns oft in unseren Partnerschaften den Mann, die Frau aus, die genau dem Elterntyp entspricht.

Wir haben in unserer Gesellschaft den Sinn verloren, für die Arbeit, für das Leben, für Ziele, weil alles sinnlos erscheint, warum wir das alles tun. Ist das wirklich so oder müssen wir vielleicht die Perspektive, unsere Sichtweise wechseln?

Der Weg zurück heißt wieder Ruhe in den Alltag bringen und wenn es jeden Tag nur eine kurze Zeit ist, wo Sie reflektieren können, was abgelaufen ist, denn das alles bekommen wir ja oft gar nicht mehr mit. Lassen Sie den Fernseher aus!

Gehen Sie in die Natur, bringen Sie wieder Spaß und Freude ins Leben, hören Sie auf Ihre innere Stimme – sie ist da!

Suchen Sie nach Ihrem Sinn im Leben, denn Sie steuern es – in Ihrem Auto wissen Sie wo Sie hinfahren und in Ihrem Leben? Wo geht es da hin? Wissen Sie das auch?

Dazu kommen die weltweiten Veränderungen, wo uns Niemand erklärt, was da wirklich abläuft und worauf ich hier nur kurz als Information eingehe.

Wir haben eine sehr hohe Sonnenaktivität mit massivem Plasma-Auswurf – fast täglich. (im Internet auf den Bildern der NASA nachprüfbar). Das Erdmagnetfeld ist ständig in Bewegung und schwächt sich ab, die Pole verschieben sich.

Meinen Sie wirklich, das hat keinen Einfluss auf unser Befinden? Wenn es stimmt, was mehrere Wissenschaftler sagen, wird sich über diese Frequenzerhöhungen unser Bewusstsein verändern. Leider hören wir offiziell nichts darüber. Wer sucht, wird

schnell fündig werden. Hier ist ein wichtiger Grund für unser jetziges Befinden – auch für Burn-out!

Dazu kommt durch unsere heutige Lebensweise und die Umweltbedingungen ein extremer Mangel an lebensnotwendigen Mikronährstoffen – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, was völlig unterschätzt wird! Unsere Zellen haben nicht mehr ausreichend Material, um uns gesund zu erhalten.

Zitat Prof. Dr. Spitz zu den Ursachen von „Burnout“

„Die Übersetzung des englischen Begriffs deutet bereits eindeutig auch auf eine andere Ursache hin: Burnout heißt ausgebrannt und bedeutet z.Bsp. Bei einer Öllampe, dass sie wegen Ölmanagements nicht mehr brennt, und nicht etwa, weil sie zu heiß gebrannt hat. Füllt man den Öl-Vorrat wieder auf, kann man die Lampe wieder anzünden und nutzen, wie zuvor.“

*Er deutet damit an, dass die Ursache von Krankheiten und so auch von „Burnout“ zu suchen und zu finden sind in einem Vitalstoffmangel. d.h. Die VITALstofftanks sind leer und müssten nur wieder mit Qualitäts-Brennstoff aufgefüllt werden, damit die Lampe wieder brennt oder damit der Motor wieder rund läuft.
(für Informationen kontaktieren Sie mich).*

Wie Sie sehen können gibt es viele Ursachen für unsere heutigen psychischen Störungen, die noch zunehmen werden – physisch und psychisch, denn letztendlich reagiert dann auch der physische Körper mit Krankheit.

Ich denke da auch immer wieder an unsere Kinder, wo der Bedarf an Psychopharmaka ständig steigt und oft nicht erkannt wird, dass sie mit unserer Welt nicht klar kommen.

Noch viel zu wenige Therapeuten/Menschen können Ihnen diese Themen erklären und in der Öffentlichkeit werden sie verdrängt, bewusst verschwiegen oder ins Lächerliche gezogen!

Hier ist die einzige Alternative wieder in Ihre Selbstverantwortung zu gehen und sich selbst auf den Weg zu machen. Dazu gehört Mut, den ich Ihnen aus ganzem Herzen wünsche!