Der Schwelbrand der Seele **Burn-out**

Entwicklung	Therapie
1. Phase **Das auslösende Ereignis** Bis zu einem halben Jahr danach gelingt es, ohne erkennbare Belastungen scheinbar schadlos weiter zu machen. Allen Ereignissen gemeinsam ist, dass sie mit starken Affekten verbunden sind und nicht befriedigend verarbeitet werden können.	Erkennen des auslösenden Ereignisses und Beheben der daraus folgenden Belastung in der systemischen Einzelberatung.
2. Phase **"So tun als Ob" - ca. 2 Jahre** Das auslösende Ereignis wird vergessen. Es wird versucht, ohne Verarbeitung auszukommen, sich zu arrangieren; die negativen Auswirkungen durch vermehrte Leistung und oft überangepasstes Verhalten nicht nach draußen dringen zu lassen. Der innere Konflikt schwelt weiter.	Herausarbeiten der unbearbeiteten auslösenden Situation und ressourcenorientierte Bearbeitung der Auswirkungen in der systemischen Einzelberatung, gegebenenfalls ergänzt durch eine Paarberatung.
3. Phase **Zunehmende Erkrankungshäufigkeit- ca. 2-5 Jahre** Anzeichen einer psychovegetativen Erschöpfung führen immer häufiger zum Arzt und zu Arbeitsausfällen.	Psychosomatische Diagnostik und systemische Therapie zur Herausarbeitung des auslösenden Ereignisses und seiner Folgen für die Gesundheit, einzeln oder mit dem Partner bzw. der Partnerin. Ergänzt wird dies um Entspannungstraining und evtl. Kreativtherapie.
4. Phase **Der Zusammenbruch** Es kommt aus einem scheinbar nichtigen Anlass zum Zusammenbruch. In diesem Stadium erkennt der Betroffene nicht mehr die Verbindung zu dem auslösenden Ereignis. Der Schwelbrand der Seele ist ausgebrannt.	Multimodale tagesklinische oder klinische psychosomatische Behandlung; systemisch-integrative Behandlung und Kreativtherapien einzeln und in der Gruppe; Meditation, Autogenes Training; Yoga; Krankengymnastik etc.



www.roeher-parkklinik.de info@roeher-parkklinik.de T 02403-789149

RÖHER PARKLINIK
Private Klinik - Tagesklinik - Ambulanz
für Psychotherapeutische Medizin