

# BURNOUT

Burnout ist ein schleichender Prozess. Er geschieht nicht über Nacht.

Der Grund für Burnout liegt in dem Verhalten des Klienten, welcher mehr Energie gibt als nimmt. Damit wird er langsam aber sicher "ausgepowert", seine Batterien werden nicht aufgeladen.

Ursache für dieses Verhalten sind meistens mehrere Themengebiete. "Es allen recht machen müssen" (Thema: Abgrenzung) gehört dazu, "kämpfen um jeden Preis" (Erhalt des Status-Quo), Loslassen und Drang nach Perfektionismus sicher auch.

Mittels Hypnose können in einem geschützten Rahmen diese Themen soweit erforderlich bewusst gemacht und verarbeitet, oftmals auch benötigte Ressourcen geschaffen werden, so dass der Klient in die Freiheit kommt, auch seine Bedürfnisse zu befriedigen, sich seine benötigte Auszeit zu nehmen und die Batterien wieder aufzuladen.

**Wichtig:** Klienten, welche eine akute Burn-Out Phase erleben, sollten zuerst schulmedizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Erst wenn ihre Kraft durch eine Auszeit oder Kur wieder hergestellt ist wird eine erfolgreiche Arbeit an den unbewussten Themen möglich. Bei Klienten, welche bemerken dass sie auf dem Weg in eine "Burnout-Spirale" sind, kann mittels Hypnose prophylaktisch gearbeitet werden.

Eine Information der **HYPNOSE PRAXIS TAUNUSSTEIN**

Ein erfolgreiches Ergebnis hängt von vielen Faktoren ab und kann nicht garantiert werden. Jeder Klient ist einzigartig.

**Kompetente Unterstützung durch Coaching sowie therapeutische Begleitung**  
Erik Grösche - Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie · Hypnosetherapie  
Limburger Straße 12c · 65232 Taunusstein - Neuhof  
**Tel.: 06128/247704 · [www.Horizonterverweiterer.de](http://www.Horizonterverweiterer.de)**