



Alexander Weindl

Heilpraktiker für Psychotherapie – Rettungsassistent

Tiefenpsychologisch fundierte, erlebnisorientierte,  
humanistische Gesprächspsychotherapie

Praxis für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung  
Krisenintervention – Therapie – Coaching

## „Burnout ist ein Zeitphänomen...“

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

psychische Erkrankungen gab es wie Depressionen zu allen Zeiten, Burnout hingegen ist ein Zeitphänomen. Burnout spiegelt den Druck der modernen Leistungsgesellschaft wieder. Den Einzelnen, der nur noch sich selbst hat, der unter der Entgrenzung der Arbeitswelt, der Entfremdung in den Beziehungen (privat wie im sozialen Umfeld) und der Entmenschlichung in den Medien leidet, um irgendwann auszubrennen wie jede Flamme, die irgendwann erlischt. Nur wer gebrannt hat, kann auch ausbrennen. Nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft ist Burnout bislang keine eigenständige Krankheit und stellt somit einen subjektiven Leidenszustand dar, für den es bis dato noch keine standardisierten Behandlungsmethoden gibt. Wer einmal zugeben musste, dass er nicht mehr kann, der wird bescheidener und so kann Burnout uns lehren, besser zu leben. „Auf sein inneres zu achten, achtsamer zu werden, bewusster im Umgang mit sich selbst und seiner Mitwelt ist der Weg, der schon das Ziel in sich trägt“. Die schönste und wesentlichste Erfahrung dabei ist zu erkennen, nicht mehr allein auf diesem Weg zu sein.



„Machen Sie mich schnell wieder gesund“ ist die Anforderung, die von vielen Burnout Betroffenen gestellt wird. Ziel ist es vielmehr, den Betroffenen zum „Ausstieg“ aus verschiedenen „Fallen“ zu helfen, ihnen wieder die Freude an der Leistung zurückzugeben, ein realistisches und vor allem gesünderes Maß an An- und Entspannung zu vermitteln und sie bei der Suche nach ihren Werten und Lebenszielen zu unterstützen und zu begleiten. Nur so kann Burnout eine Chance sein, eigene Werte und Lebensziele neu zu definieren und zu ordnen damit sich vielleicht neue oder andere Perspektiven auftun können.

Fast jede Vorstellung in meiner Praxis beinhaltet das Thema Partnerschaftsprobleme sowie hohe Belastung in der Arbeit, Familie oder beidem. Zu Neujahr wurde in der Tagespresse über einen Rekordstand der Frühverrentungen bedingt durch Burnout berichtet und es sollen Frauen überproportional davon betroffen sein. Es werden erhebliche Kosten für Wirtschaft und Krankenkassen verursacht, die Zahl der Verschreibung von Psychopharmaka und die Zahl von Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund psychischer Störungen haben deutlich zugenommen. Burnout zeigt sich in fast allen Gesellschaftsschichten: Schüler, Studenten, pflegende Angehörige, Schmerzpatienten, Manager, Ärzte, Doppelbelastung durch Beruf und Familie..., uvm.

Wenn Sie mehr zu Burnout erfahren möchten, bin ich gerne für Sie da und freue mich von Ihnen zu hören.

So verbleibe ich herzlichst.

Alexander Weindl

*Gesundheitsförderung und gesundheitliche Aufklärung, sind wichtige Eckpfeiler eines ganzheitlichen Gesundheitssystems. Je früher eine Störung erkannt und behandelt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Andauernde Überbelastung mit zu geringer Entlastung begünstigt die Entstehung von Burnout mit seinen Folgen.*

**KriTheCo**

Praxis für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Krisenintervention – Therapie – Coaching

Georgenstraße 24 – 84503 Altötting

Telefon 08671 / 9248257

Mobil: 0179 / 6862336

Mail: alexander.weindl@krietheco.de

<http://www.krietheco.de>

**Alexander Weindl**

Heilpraktiker für Psychotherapie

Rettungsassistent

Steuernummer – 106/286/20135

Finanzamt Burghausen

Raiffeisen - Volksbank Altötting

Konto: 5 49 47 45

BLZ: 710 610 09