

Uschi Rawert

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Roggenkamp 6 · 33415 Verl

Telefon: 05246 - 9678737

Mobil: 0160 96235635

E-mail: info@uschi-rawert.de

Net: www.uschi-rawert.de



Burn-Out

Mehr, höher, schneller, besser, weiter, effektiver, das sind die wesentlichen Attribute, die in unserer heutigen Gesellschaft zählen.

Wer einen vollen Terminkalender vorweisen kann, der kaum noch Zeitlücken bietet, um in Ruhe eine Mahlzeit einzunehmen, erntet nicht selten Bewunderung.

Ruhepausen, Muße und innere Einkehr sind zu einem Luxusgut geworden. Hinzu kommt, dass an vielen Arbeitsplätzen, aber auch in privaten Beziehungen ein achtsames und wertschätzendes Miteinander nicht mehr gelebt und erlebt wird.

Stattdessen wollen immer wieder Checklisten abgearbeitet, Ziele erreicht und Erwartungen erfüllt werden.

Die Angst vor dem Versagen, vor Ablehnung, vor Beschämung, vor Image Verlust, vor Kündigung, vor dem finanziellen Ruin etc., führt dazu, dass Menschen ihre körperlichen, geistigen und seelischen Grenzen und ihre wahren Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen bzw. missachten und letztlich zu funktionierenden Wesen mutieren.

Die Seele ist ausgebrannt.

Die Folge davon ist, dass Freude nur noch selten und schlimmstenfalls gar nicht mehr empfunden werden kann, auch für Tätigkeiten, die ehemals gerne ausgeübt wurden.

Des Weiteren treten häufig auf innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Sehstörungen, Tinnitus, Herzrhythmusstörungen und viele weitere körperliche Beschwerden bis hin zum vollständigen körperlichen und seelischen Zusammenbruch. Spätestens dann ist der Mensch aufgefordert, sein Leben, seine Ziele, Werte und Normen, seine Beziehungen zu überdenken, Neues auszuprobieren und dem eigenen Herzen Gehör zu schenken.

Hier bietet insbesondere die kreative Therapie mit ihren Erlebnis eröffnenden Methoden hervorragende Hilfestellung, um dem eigenen Leben eine neue Richtung hin zur Freude, zu innerer Zufriedenheit und neuer Lebenslust, zu geben.