



## Erschöpfung & Burn-Out

Burnout ist eine seelische Lebenskrise. Wir sind von unserem Lebensweg abgekommen und haben unsere Lebendigkeit oft auf der Strecke gelassen. Der Körper ist dabei ein wichtiger Schlüssel zu unserem Innersten, er hat unsere ganze Lebensgeschichte gespeichert. Deshalb meldet er sich beim Burnout zuerst. Und wir haben nun, dank der Zeichen des Burnout, die wunderbare Gelegenheit, uns wiederzufinden. Der erste Schritt heraus aus der Verzweiflung, wenngleich oft schmerzlich, ist der Wichtigste: Hinschauen und Annehmen. Das durfte auch ich persönlich im Jahr 2006 erfahren und meine Geschichte hat mein Leben komplett verändert. Zum Guten. Zum Besseren. Aber das erkennt man immer erst rückblickend. Wenn man gerade "drin steckt" braucht es als erstes HILFE. Vom Umfeld. Von Psychologen, Therapeuten usw. Hilfe annehmen ist #1 und wichtig!

## Burn-out Syndrom

ein Zustand der totalen Erschöpfung, die sich körperlich, emotional und geistig zeigt oder als Kombination aus allem. Noch nie waren so viele Menschen so ausgebrannt wie in diesem Zeitalter. Was neben alle was auf der Welt gerade passiert hauptsächlich am YANG Lebensstil liegt.

Ständige Erreichbarkeit, schneller, höher, weiter...ein Burn-Out ist häufig eine Vorstufe einer Depression und kommt nicht von heute auf morgen. Die Symptome entwickeln sich langsam und werden deswegen meistens bagatellisiert, aber unter starker Belastung und über lange Zeit andauerndem Stress treten immer stärker die unübersehbare physische Symptome auf wie: **ständige Müdigkeit** bis hin zu **schwerer Erschöpfung, Kopfschmerzen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, schlechtes Immunsystem, Herzrasen.**

Die Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück und fallen häufig in die Depression, die nicht die Ursache, sondern die Folge des Burn-outs ist. Das Gehirn im permanenten Stresszustand schüttet **Noradrenalin** und **Cortisol** aus und hält Gehirn und Körper im Erregungszustand, was zu Erschöpfung aller Reserven führt.

Gerade deshalb ist es so wichtig diese "Zustände" ernst zu nehmen, sich im stressigen Alltag immer wieder kleine Ruhepausen einzulegen. YIN YOGA praktizieren, bewusste Konzentration auf den Atem, das System wieder neu aufladen und neue Energie schöpfen. Den Parasympatikus aktivieren - Vagusnerv aktiv halten.

## Reflexionsfragen

- Was oder wer raubt mir die Energie in meinem Leben?
- Was gibt mir Kraft, was sind meine inneren Kraftquellen?
- Wie kann ich mich gegen negativen Stress besser abgrenzen?
- Was kann ich delegieren damit mir mehr Zeit für mich bleibt?
- Wann und wo bin ich mir selbst gegenüber viel zu perfektionistisch?

## Vorbereitung für die Yin Einheit:

- **2 Yogablöcke** (oder 2 dicke Bücher, jedes einem Band umwickelt)
- eine heiß gefüllte Wärmeflasche oder Kirschkernsäckchen
- Decke und Matte, fettes Öl zum Verdünnen und eine Küchenrolle

## Passende Ätherische Öle:

Bitte suche dir aus dieser Auswahl 1-3 Ätherische Öle aus für die Verwendung

- **Baldrian (*Valeriana officinalis*)** ist beruhigend, entspannend, erdend und ausgleichend. Es hilft, Schockerlebnisse, Angst und den Stress, der mit traumatischen Situationen verbunden ist, zu verringern.
- **Lavendel (*Lavandula angustifolia*)** ist entspannend und hilft bei Schlaflosigkeit und chaotischer Energie.
- **Zur starken Beruhigung des Nervensystems:** Vetiver, Zeder, Narde, Weihrauch und Sandelholz. Patchouli + Stress Away
- **Gegen die Angst zb:** Bergamotte, Melisse, Rose, Jasmin, Orange, Mandarine,
- **Entspannend und für einen guten Schlaf:** Muskatellersalbei, Geranie, Römische Kamille und Peace und Calming.
- **Stimmungsaufhellend:** Zitrusöle (Zitrone, Mandarine, Orange, Grapefruit, Limette, Bergamotte) und die Myrte

# Kontraindikationen:

Bitte verzichte während der Schwangerschaft und Stillzeit auf die ätherischen Öle.

Das Yin Yoga und die Atemübungen alleine helfen schon sehr gut.

Bei Ätherischen Ölen sind Zitrone, Bergamotte, Orange, Mandarine, usw. PHOTSENSITIV, dh dass sie Hautreaktion oder Pigmentierung hervorrufen, wenn die Haut kurz darauf Sonnenlicht ausgesetzt wird. Am besten 12-24h die Hautstellen nicht der Sonne aussetzen.

Bei der Verwendung von Muskatellersalbei bitte auf Alkohol am selben Abend verzichten!

Ich freu mich auf dich. Herzensgruss

Sabine

[Blogartikel zu meinem Burn Out](#)