EGOLD® KONZEPT *Viel mehr als nur Abnehmen*

Gesundheit ist Chefsache

Impulse für ein gesundes Leben

Unser aktuelles Thema ist von höchster Priorität und ich wage zu sagen, es ist überlebenswichtig. Spätestens dann, wenn sich eine bedrohliche Erkrankung manifestiert hat, ist es von entscheidender Bedeutung für die Genesung und vielleicht sogar für das Überleben, wie der Erkrankte seine „Cheffunktion“ ausführen kann. Im letzten Monat haben wir drüber gesprochen, was einen guten Chef ausmacht und dass ein ganzes Paket guter Eigenschaften in eigener Sache gebraucht wird.

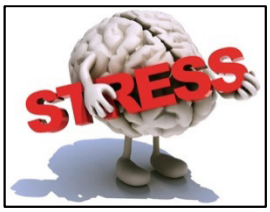
Die Menschen mussten zu allen Zeiten gut auf sich aufpassen. Früher waren es Bedrohungen wie Epidemien, Cholera, Pest oder auch soziale Bedrohungen wie Ausbeutung, Kriege oder unkontrollierte Kriminalität. Heute ist das alles schön geregelt und es sind eher andere Einflüsse, die unsere Gesundheit bedrohen.

Damit kommen wir zu den Begriffen wie Stress und Burnout. Im April 2018 konnte man im Ärzteblatt lesen, dass jeder zweite Bundesbürger sich von Burnout bedroht fühlt und sechs von zehn Befragten zumindest gelegentlich über typische Burnout-Symptome wie anhaltende Erschöpfung, Anspannung, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen leiden. Die Krankenkassen berichten von einer Verzehnfachung von Arbeitsunfähigkeit wegen psychischer Ursachen in den letzten 15 Jahren.

Burnout oder Depression?

Fehlt in dem Reigen noch der Begriff Depression. Obwohl die Symptome sehr ähnlich sind, sollte man Burnout und Depression nicht in einen Topf werfen.
Von **Depression** spricht man bei Krankheitszeichen wie tiefsitzende Freudlosigkeit, gedrückte Stimmung, Schuldgefühle, Schlafstörungen oder Hoffnungslosigkeit.
Als **Burnout** bezeichnet man oft „nur“ eine Erschöpfung wegen Überarbeitung und Überforderung durch seine Verpflichtungen.
Die Therapie erfordert unterschiedliche Ansätze: Sehr vereinfacht ausgedrückt geht es bei Depression um Aktivierung des Patienten, bei Burnout um Beruhigung.
Man kann sagen: **Depression** = Lebensmut-Stecker gezogen, man *will* nicht mehr. **Burnout** = Lebensenergie-Stecker gezogen – man *kann* nicht mehr.

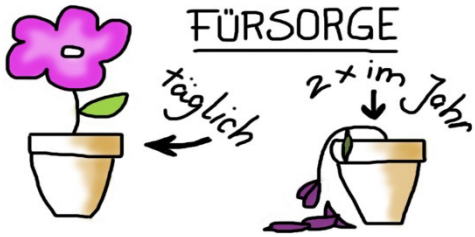
Ein guter, starker Chef in eigener Sache



Der Begriff Stress wurde in den 1940er Jahren erstmals bei psychischen Belastungen von Hans Selye benutzt.

Der Begriff Burnout wurde rund 30 Jahre später in den 1970er Jahren von Herbert Freudenberger erstmalig verwendet.

Der Begriff Depression ist schon sehr alt. Der altgriech. Arzt Hippokrates beschrieb den schwermütigen Melancholiker.



© Institut für humanistische Persönlichkeitsentwicklung Elmar Egold, Bad Orb – www.egold-konzept.de

EGOLD® KONZEPT *Viel mehr als nur Abnehmen*

Gesundheit ist Chefsache

Impulse für ein gesundes Leben

Selbsteinschätzung Burnout-Syndrom (SEBOS)

Quelle: https://www.burn-out-syndrom.org/ (leicht verändert)

#	Inwieweit treffen diese Aussagen zu?	fast nie	manch-mal	sehr oft
1	„Ich fühle mich seit einiger Zeit leer, ausgebrannt und erschöpft.“			
2	„Ich bin oft gestresst und reizbar.“			
3	„Ich fühle mich von meinen täglichen Pflichten überfordert.“			
4	„Ich habe das Gefühl, dass mein Leben nur noch aus Stress besteht.“			
5	„Ich habe starke Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren.“			
6	„Ich habe keinen Spaß mehr an meiner Arbeit.“			
7	„Der Gedanke an die Arbeit macht mir schon am Vorabend miese Laune und Frust.“			
8	„Ich fühle mich an meinem Arbeitsplatz stark unter Druck gesetzt.“			
9	„Ich bin auf der Arbeit oft unzufrieden, schlecht gelaunt oder motivationslos.“			
10	„Auch eigentlich leichte Aufgaben überfordern mich häufig.“			
11	„Alles was ich im Job (oder zuhause) leiste, kommt mir nutzlos vor.“			
12	„Meine Arbeit wird von Vorgesetzten (oder Mitmenschen) kaum wertgeschätzt.“			
13	„Ich bin häufig wütend auf mich selbst, weil ich weniger leiste, als ich könnte.“			
14	„Ich glaube nicht, dass ich an meiner (Arbeits-)Situation etwas ändern kann.“			
15	„Alle meine Anstrengungen verlaufen ins Leere.“			
16	„Ich bin chronisch müde und leide unter Erschöpfung und / oder Schlafstörungen.“			
17	„Ich unternehme viel weniger mit Freunden oder meiner Familie als früher.“			
18	„Ich gehe meinen Hobbies und Freizeitaktivitäten kaum noch nach.“			
19	„Mein Privatleben bleibt völlig auf der Strecke.“			
20	„Ich nehme öfters Hilfsmittel wie Alkohol oder Medikamente zum Entspannen.“			

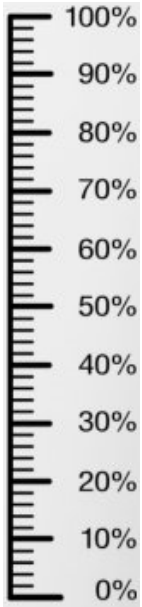
Testauswertung:

Fast nie = 0 Punkte
Manchmal = 3 Punkte
Sehr oft = 5 Punkte

Die maximale Punktzahl beträgt 100 Punkte.

Erreichte Punktzahl: ☐

Mache dir mit diesem Selbsteinschätzungs-test deutlich, wie du in Bezug auf Stress und Belastungszustände in deinem Leben unterwegs und burnoutgefährdet bist.



© Institut für humanistische Persönlichkeitsentwicklung Elmar Egold, Bad Orb – www.egold-konzept.de

EGOLD® KONZEPT *Viel mehr als nur Abnehmen*

Gesundheit ist Chefsache

Impulse für ein gesundes Leben

Burnout – mein Akku ist leer

Früher nannte man es „Managerkrankheit“ und es trat überwiegend bei Führungskräften auf. Mittlerweile ist es in allen Schichten und Berufen angekommen, denn durch die moderne Lebensweise kommen immer mehr Menschen unter Termindruck, leiden unter einem erhöhten Arbeitstempo und unter einer verstärkten Komplexität der Arbeitsabläufe.

Wenn die Regeneration zu kurz kommt wird die Feinabstimmung der Körpersysteme wie Hormonsystem und das natürliche Wechselspiel von Sympathikus und Parasympathikus im vegetativen Nervensystem erheblich gestört. Kommt durch schlechten Schlaf der Parasympathikus auch nachts nicht mehr auf seine Kosten, findet der Mensch keine Erholung und Regeneration mehr. Bildlich gesprochen brennt die Lampe die ganze Nacht durch.

Ist es zu einem Burnout gekommen, dann ist eine umfassende Therapie in vielen Bereichen von Nöten. Nicht nur die Stressbewältigung und die Notwendigkeit sich rigoros Pausen und Regeneration zu verordnen sollte im Fokus stehen, denn auch im Körper bahnt sich eine katastrophale Situation an. Andauernder übermäßiger Stress führt zur chronischer Erhöhung der Stresshormone, die gigantische Energiefresser sind. Die ATP-Produktion reicht nicht mehr aus und die Zellen bekommen immer weniger Energie.

Adenosin-Tri-Phosphat, kurz **ATP**, ist ein universelles und unmittelbar verfügbares Transportmolekül, das die Zellen mit der notwendigen Energie versorgt.

Unter Energiemangel geht den Lampen das Öl aus – der Körper ist ausgebrannt – Burnout!

Die 4 Bereiche des Burnout-Syndroms

Nervensystem	Zellversorgung	Hippocampus	Psyche
Veränderungen / Störungen			
Aktivierung des Sympathikus – Reduzierung des Parasympathikus-Regelkreises, Dauergas.	ATP-Produktion wird gedrosselt, Zelle bekommt wenig Energie, die EZM verdreckt.	Hirnzellen sterben ab und werden nicht mehr im ausreichenden Maße nachproduziert.	Negative Bewertung der Situationen. Häufung von Problemen und Belastungs zuständen.
Symptome			
Verspannungen, Überreizung des Nervensystems, vegetative Organschädigungen.	Man fühlt sich schlapp, energielos, antriebslos, überfordert, keine Lebensfreude mehr.	Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung fallen ab, Verlangsamung der geistigen Reaktionen.	Gefühl der Machtlosigkeit, Überforderung, Angst es nicht mehr bewältigen zu können.
Was hilft?			
Bewegung, Pausen, Regeneration, Entspannung, das volle Anti-Stress-Programm.	Bewegung, energiereiche Ernährung, Entzuckerung (auch Weißmehl, Kartoffel usw.), Entsäuerung.	Bewegung, essenzielle Mikro-Nährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Omega 3 u.a.	Einstellungen und Wertesystem korrigieren, Persönlichkeitsentwicklung.

© Institut für humanistische Persönlichkeitsentwicklung Elmar Egold, Bad Orb – www.egold-konzept.de

EGOLD® KONZEPT *Viel mehr als nur Abnehmen*

Gesundheit ist Chefsache

Impulse für ein gesundes Leben

Auf den Punkt gebracht:

Burnout bedeutet zusammengefasst: eine Beeinträchtigung der Psyche, eine Veränderung der extrazellulären Matrix, wodurch die Zellen nur noch wenig Energie bekommen und einen Nervenzellverlust im Gehirn, im Hippocampus.
Für eine Genesung und für die Vorbeugung von Burnout müssen deshalb alle 4 Bereiche berücksichtigt werden.

Prioritäten, die ich in meine täglichen <u>Gewohnheiten</u> aufnehmen werde:

Für das Nervensystem: (Bewegung, Entspannung & Co.)
Für die Zellversorgung: (Bewegung, Ernährung, Entsäuerung)
Für den Hippocampus: (Bewegung, Essenz. Nährstoffe u.a.)
Für die Psyche: (Bewegung, Wertesystem, Reframing, uvm.)
Was mir heute noch klar geworden ist:

Nimm's mit Humor

© Institut für humanistische Persönlichkeitsentwicklung Elmar Egold, Bad Orb – www.egold-konzept.de