

ABSCHLUSSARBEIT

Systemische Coaching Ausbildung bei InKonstellation GmbH

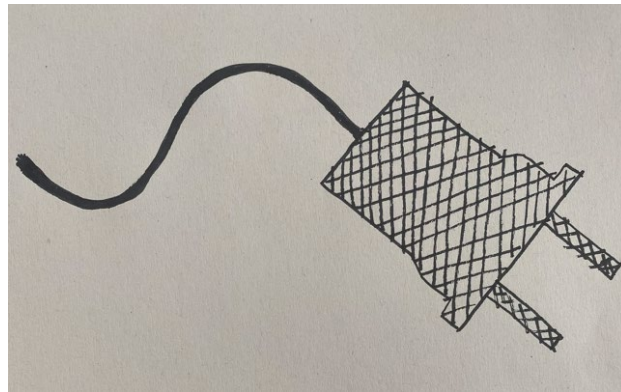
Jahrgang 2024 / 2025 in München

Carolin Völkner

TITEL

Entstehung und Behandlung von Burn-out und Burn-on

Der Coaching Ansatz der Neuro-Imagination



Eigene Darstellung

INHALTSVERZEICHNIS

- I) **Einleitung**
- II) **Definition von Burn-out und Burn-on**
- III) **Entstehung eines Burn-outs und Burn-ons**
- IV) **Prävention und Behandlungsmöglichkeiten**
- V) **Die Coaching Methode der Neuro-Imagination**
- VI) **Zusammenfassung**
- VII) **Literaturverzeichnis und Quellenangaben**

Allgemeine Anmerkung

Zur Vereinfachung ist der nachfolgende Text in einer genderneutralen Sprache verfasst. Einige Erläuterungen und Zusammenhänge der Thematik wurden aufgrund des Umfangs der Arbeit stark eingegrenzt. Da auf die genannte Buchliteratur größtenteils in Form von Hörbuchfassungen zugegriffen wurde, wurden hierzu teils keine detaillierten Seitenangaben gemacht.

I) Einleitung

In einer Gesellschaft, in der die Devise meist „höher, schneller, weiter“ lautet und Arbeit und Leistung als eine Art Statussymbol angesehen werden, scheint die Bezeichnung „Burn-out Syndrom“, also „ausgebrannt zu sein“ mittlerweile schon fast eine angesehene, aner kennenswerte Diagnose darzustellen. Ein Burn-out stellt demnach, neben anderen Faktoren, u.a. die Folge eines langanhaltenden, hohen Leistungspensums oder Stresspegels einer Person dar.

Bei der Diagnose „Burn-out Syndrom“ handelt es sich streng genommen um eine Ausweichdiagnose, deren eigentlicher Kern oftmals eine Erschöpfungsdepression darstellt.

Gemäß der ICD-10-GM (*Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, German Modification*) ¹

ist ein Burn-Out, anders als eine Depression (siehe ICD-10-GM – F32. fortfolgend) nicht unter den offiziell zu diagnostizierenden Krankheitsbildern gelistet. Diese Tatsache ermöglicht zumindest – im Gegensatz zu anderen Diagnosen gemäß ICD-10-GM - die Unterstützung und Begleitung mit Hilfe eines Coaches.

Dadurch, dass das Image eines Burn-Outs nach wie vor meist besser ist als das einer Depression, ermöglicht diese Bezeichnung vielen Betroffenen, mit ihren Problemen und Symptomen ärztliche oder therapeutische Hilfe aufzusuchen. ^A

Coaching kann zusätzlich zu einer psychotherapeutischen Begleitung stattfinden, oder auch übergangsweise Anwendung finden, bis die betroffene Person einen entsprechenden Therapieplatz gefunden hat, was unter Umständen einige Zeit in Anspruch nehmen kann.

Da Verlauf und Symptome je nach betroffener Person unterschiedlich auftreten können, bedarf es zunächst einer genauen Bestandsaufnahme des Klienten durch den Coach, um einen angemessenen Umgang sowie angemessene Handlungsschritte für den Klienten definieren zu können. Ziel einer Coaching Begleitung kann es sein, die betroffene Person zu stabilisieren und, soweit möglich, zurück in ihre eigene Kraft und Ressourcen zu bringen.

¹ https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-10-GM/_node.html, Zugriff am 05.10.2024

^A Vgl. Sebastian Mauritz, 2019, S. 8

II) Definition von Burn-out und Burn-on

Stress ist seit Urzeiten ein wichtiger Mechanismus, der dem Menschen zum Überleben dient. Er machte den Menschen in Notsituationen schon immer auf etwaige Gefahren aufmerksam und stellte ihn beim Aufeinandertreffen mit Feinden jeglicher Art sogleich vor die Wahl: Kampf, Flucht oder Erstarren.

Auf ein langanhaltendes, dauerhaftes Stresspensum, wie es in der heutigen Welt der Fall ist, ist der menschliche Mechanismus jedoch nicht ausgelegt.

Nach Angabe der WHO haben 70% aller Erkrankungen in Zivilisationsgesellschaften Stress als Ursache. ^B

Langanhaltende Stressbelastung führt zu einer neurobiologischen Veränderung bzw. Reaktion im Gehirn. Für den menschlichen Mechanismus ist es daher wichtig, diesen Stressspeicher immer wieder abzubauen und aufzulösen.

Gelingt dieser Stressabbau einer betroffenen Person über lange Zeit nicht von selbst, stellt ein Burn-out sozusagen einen gesunden Regulierungsmechanismus von Psyche und Körper dar, um den Körper in eine Art „Shutdown“ zu zwingen. Ein akuter Zusammenbruch ist die Folge, oft gefolgt von einer langanhaltenden Erschöpfung. ^B

Grundsätzlich gilt: „Burn-out ist keine medizinische Diagnose, sondern eine Zustandsbeschreibung, der immer eine Vorgeschichte ursächlich vorausgegangen ist.“ ^B

Ein Burn-out lässt sich grundsätzlich in 3 Phasen unterteilen:

1. Überlastungsphase (hohes Maß an Belastung, wenig Entspannung, Arbeitseffektivität und Sozialkompetenz sinken), 2. Alarmierungsphase (Regenerationsfähigkeit des Körpers schwierig möglich, aktiver Belastungszustand wird als angenehmer empfunden als passiver Entspannungszustand, da dann Schmerzempfinden einsetzt; mentale Ressourcen und Denkfähigkeit sind beeinträchtigt, starke Schlafstörungen können auftreten) und 3. Knock-out-Phase (Notfallmodus, Nervensystem befindet sich im Ausnahmezustand, das limbische System übernimmt, hohe Antriebslosigkeit, große innere Unruhe, Körperfunktionen können nicht mehr selber gesteuert werden). ^B

Für die betroffene Person bedeutet ein Burn-out enormes Leid, verbunden mit einem hohen Verlust von Lebensqualität.

Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmungsgenauigkeit und Erinnerungsfähigkeit sind stark beeinträchtigt. Gedanken können nicht mehr zielgerichtet gesteuert werden, Betroffene fallen in ein grüblerisches Verhalten, das von Motivationsverlust begleitet wird. ^B

Oft erlebt die betroffene Person eine starke Antriebslosigkeit sowie eine Reduzierung des eigenen Selbstwertgefühls, begleitet von einer allgemeinen Leere und Sinnfrage. ^B

^B Vgl. Horst Kraemer, 2010, S. 177; S. 92; S. 27; S. 96-101; S. 39; S. 37

Je nach Schwere der Symptome können teils die einfachsten Dinge des Alltags, wie etwa Duschen oder Einkaufen, dann nicht mehr bewältigt werden. Begleitet werden diese Symptome oft von psychosomatischen Begleiterscheinungen (Psychosomatik aus dem griechischen: „Psyche“ = Seele; „Soma“ = Körper; bedeutet die körperliche Reaktion auf psychische Beeinträchtigungen), wie etwa Herzrasen, Augenzucken, Übelkeit, Angstzuständen u.v.m.⁴

Diese Auswirkungen können sich auch belastend in zwischenmenschlichen Beziehungen zeigen. Umgebende Personen erleben die betroffene Person dann oft als negativ, gereizt oder charakterlich verändert.

Während ein Burn-out nach einer lang anhaltenden Belastungsphase einen akuten Zusammenbruch mit resultierender Erschöpfungsdepression bedeutet, bezeichnet der Begriff Burn-on ein aktuell noch weniger bekanntes Leid. Der Begriff wird durch die renommierten Experten Prof. Dr. med. Bert te Wildt (Chefarzt) und Timo Schiele (Psychologe) geprägt, die in leitenden Funktionen in der psychosomatischen Klinik Kloster Dießen am Ammersee arbeiten.⁵

In ihrem Psychologie Ratgeber „Burn On: Immer kurz vorm Burn Out, Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft“ erläutern te Wildt und Schiele erstmals das sogenannte Burn-on-Syndrom.^c

Hier kommt es zwar nicht zum akuten Zusammenbruch, wohl aber zu einer chronischen dauerhaften Belastung und Erschöpfung über Jahre hinweg, die letzten Endes auch in ein Burn-out münden kann.

Innere Leere, depressive Symptome, Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Gefühllosigkeit und Konzentrationsstörungen können dabei die Symptome in einem schleichenden Prozess darstellen. Es kommt zu einer schleichenden Entfremdung von persönlichen Werten und Zielen, während die Betroffenen dabei fleißig und emsig weiter arbeiten. Ein Burn-on kann letztlich auch in ein Burn-out münden.

⁴ <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Psychosomatische-Symptome-und-ihre-Behandlung,psyche120.html#:~:text=Der%20Begriff%20aus%20der%20Psychosomatischen%20Medizin,%20oft%20auch%20als> , Zugriff am 06.10.2024

⁵ <https://www.psychosomatik-diessen.de/ueber-uns/aerzte-und-therapeuten> , Zugriff am 27.20.2024

^c Vgl. Bert te Wildt, Timo Schiele, 2023.

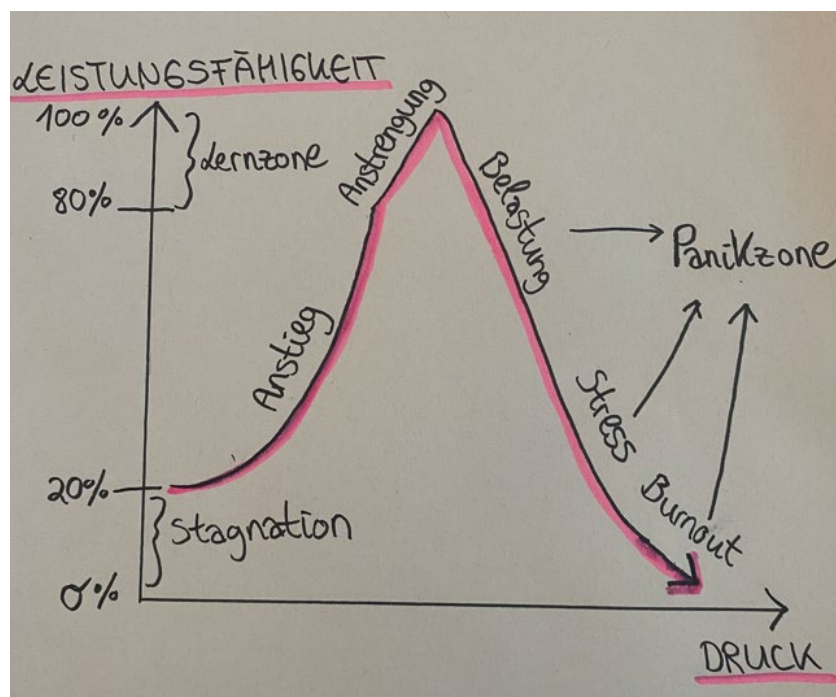
III) Entstehung eines Burn-outs und Burn-ons

Ein gesundes Maß an Stress tut dem menschlichen Körper gut: Positiver Stress hält uns aktiv, motiviert und lässt uns leistungsfähig sein (=Eustress).⁷

Der Mensch benötigt ein gewisses Maß an Stress, um nicht zu stagnieren oder im Bore-Out zu landen. 20-80% Leistungsfähigkeit können im Alltag in der Regel regelmäßig abgerufen werden. Hier befindet sich der Mensch in der Lernzone. Bei zeitbedingtem Druck (z.B. bei einer Deadline) können auch 80-100% Leistungsfähigkeit abgerufen werden; hier können auch sogenannte Flow-Momente entstehen. Wird dem Körper jedoch über lange Zeit eine hohe Leistungsfähigkeit abverlangt, entstehen Belastung und Stress; der Mensch befindet sich in der Panikzone.

Nimmt der Stress überhand und steht der Körper dauerhaft unter Stress und Anspannung, so sind Adrenalin Spiegel und Blutdruck konstant hoch und die bereitgestellte Energie kann nicht mehr abgebaut werden. Es kommt zum negativen Stress (= Distress), dessen langfristige Folge Symptome wie etwa Panikattacken oder gar ein Burn-out sein können. Es kommt zum Leistungsabfall.⁷

Stress/Leistungskurve



Eigene Darstellung nach dem Konzept von InKonstellation GmbH

⁷ <https://www.dak.de/niceones/gegen-stress/guter-stress-vs-boeser-stress-was-macht-den-unterschied- 55944>, Zugriff am 27.10.2024

Dass ein Burn-Out jedoch nicht allein von Stress und Überarbeitung kommt, erläutert Dr. med. Mirriam Prieß, Ärztin und Autorin, in einem Interview gegenüber dem SWR1. ³

Prieß arbeitete 8 Jahre lang an einer psychosomatischen Klinik mit dem Schwerpunkt Ängste, Depressionen und Burn-out. Ihre Erkenntnis: Burn-out ist nicht mehr länger eine „Manager-Krankheit“, als welche sie Anfang der 2000er Jahre ursprünglich thematisiert wurde. Es spielen dabei mehr Aspekte hinein als die reine Überarbeitung der betroffenen Person.

Was Prieß in ihren Therapien beobachten konnte: Ein Burn-out scheint nicht altersspezifisch zu sein, da es sich bei den Betroffenen um ein breites Alters-Spektrum von Mitte zwanzig bis Ende fünfzig handele.

Eine weitere Beobachtung: Wer sich erschöpft hatte, hatte Konflikte oder Themen in zwischenmenschlichen Beziehungen zu berichten oder auch gar keine sozialen Kontakte mehr. Allen Betroffenen war jedoch vor allem eines gemeinsam: Sie hatten die Beziehung zu sich selbst verloren.

Laut Prieß steht ein Burnout meist im Zusammenhang mit Depressionen. Eine Depression geht jedoch nicht zwangsläufig mit einer hohen Erschöpfung einher. Eine hohe Erschöpfung in Kombination mit einer Depression stellt klassische Symptome für ein Burn-out dar.

Im Einklang und Kontakt mit sich selbst zu leben und auch seine eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren, stellt laut Prieß einen wichtigen Baustein für die Burn-out Prävention dar. Anfällig seien demnach Berufsgruppen, die den Kontakt und die Identifikation eher im Außen suchen als bei sich selbst, wie beispielsweise im Wirtschaftsbereich oder auch im sozialen und helfenden Bereich, der sich größtenteils um das Wohl anderer Menschen dreht.

Unbewusste Glaubenssätze und Prägungen, übertriebener Perfektionismus und fehlendes Grenzen setzen führten Betroffene oft in eine Art Autopilot. Dieser lasse die Personen so lange funktionieren, bis es zu einem großen Knall kommt und die Erkenntnis eintritt, dass das Handeln gar nicht dem eigenen Selbst entsprochen hat. Auch kann fehlende Anerkennung aus Kindheitstagen oder das Vorleben der Eltern von schädlichen Verhaltensmustern (wie beispielsweise mangelnde Selbstfürsorge etc.) unbewussten Einfluss auf den eigenen Leistungsanspruch haben. Allgemeine Stressresistenz kann jedoch auch zum Teil genetisch bedingt sein. ^c

³ <https://www.ardmediathek.de/video/swr1-leute/mirriam-priess-oder-psychotherapeutin-oder-wie-sich-die-burnout-falle-verhindernlaesst/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczE2NTkwNzk#:~:text=Dr.%20Mirriam%20Prie%C3%9F%20entwickelte%20den%20Ansatz,%20dass%20Burnout,Zugriff am 06.10.2024>

^c Vgl. Bert te Wildt, Timo Schiele, 2023.

Nicht zu wissen, was man wirklich will, ist laut te Wilt und Schiele mit das größte Problem für Burn-on Patienten und kann einen großen Stressfaktor darstellen. Denn Betroffene sind gerade in dem, was sie eigentlich nicht wollen, sehr willensstark. Sie arbeiten stark gegen sich selbst, gegen Bauch und Herz, da der innere Kompass fehlt (Orientierungslosigkeit ggü. sich selbst). Reines Wollen und Kämpfen sowie eiserne Disziplin sind in dem Fall nicht förderlich, da die Willensstärke nicht für die eigenen Werte und Wünsche eingesetzt wird. Das Sinnbild für den Zustand: Immer im „angestregten Spagat über dem Abgrund“ zu stehen. ^c

Zentraler Konflikt ist dabei der Selbstwert Konflikt: Dieser wird mit einem überhöhten Leistungsbestreben in der Arbeit, einem hohen Selbstanspruch sowie einem hohen Maß an Kontrollbedürfnis kompensiert. Der eiserne Perfektionismus dient dabei als Kompensation für die eigens wahrgenommene Unzulänglichkeit. Betroffene haben oft ein hohes Maß an übermäßiger Fürsorge von anderen, die sie eigentlich selber suchen, da sie sich zum Teil selbst früh um andere kümmern mussten.

Außerhalb der Arbeit verfallen Burn-on Betroffene oft in ein ständiges Aufschieben von Dingen, die eigentlich guttun würden. Denn alles wird der Arbeit geopfert und es wird nur das erledigt, was Termindruck hat. Problematisch ist oft, dass die Betroffenen ihren Job gut machen und positives Feedback und Anerkennung bekommen: Perfekte Voraussetzungen für ein Burn-On. Unbehandelt, also ohne Therapie, droht der Burn-on im Hamsterrad.

Symptome von Burn On, also Ausdruck einer chronischen, seelischen Anspannung, können sein: Schlafstörungen (permanente innere Anspannung, kein Abschalten mehr), muskuläre Verspannung (auch ständiges Zähneknirschen), Spannungskopfschmerz, Gefäßprobleme (Bluthochdruck, Schlaganfälle, Herzinfarkt), Sucht zur Kompensation (z.B. Sportsucht, Alkoholsucht, Kaufsucht oder Arbeitssucht), die den Weg in die Erschöpfungsdepression bedeuten kann.

Wird dann die Diagnose Burn-on gestellt, stellen die Klienten meist ihren Job und Lebensstil in Frage. Die Klienten wollen konkrete Ratschläge erhalten, wollen in den Sitzungen Ziele vorgegeben bekommen, die möglichst messbar sind.

Innerhalb der letzten 10 Jahre hat sich die Anzahl der Burn-out Diagnosen gegenüber den 10 Jahren zuvor fast verdoppelt. Dies liegt zum einen an einer höheren Empfindsamkeit und Sensibilität der Gesellschaft bzgl. des Themas, zum anderen an einer teils ungesunden Atmosphäre der Leistungsgesellschaft, die eine ungute soziale Basis schafft (beispielsweise aufgrund von hohem Druck, fehlender Wertschätzung, fehlender Offenheit und Augenhöhe).

^c Vgl. Bert te Wildt, Timo Schiele, 2023.

IV) Prävention und Behandlungsmöglichkeiten

„Diejenigen, die sich erschöpft haben (...), die können eigentlich nur noch sagen, was Ihnen nicht gefällt.“ sagt Mirriam Prieß. Wichtig sei, den Weg zurück zu sich selbst und zur Selbstverantwortung zu finden. Die eigene Intuition wieder zu schärfen spiele beim Weg zurück zu sich selbst eine wichtige Rolle. Laut Prieß sei der 1. Schritt aus dem Burn-out: Raus aus dem Widerstand, der so viel Energie koste, die Symptome zu akzeptieren, loszulassen und – wo ggf. in Konflikten notwendig - auch zu verzeihen.

Laut dem Chefarzt te Wildt und dem Psychologen Schiele sei es auch immer wichtig sich die Frage zu stellen: Was ist mir wirklich wichtig? Was sind meine persönlichen Prioritäten und Ziele? Werteorientiertes Handeln bedeute, die eigene Energie für die eigenen Werte einzusetzen, was wiederum Sinn stifte.

Eine grundsätzlich vorbeugende Maßnahme kann die allgemeine Selbstwahrnehmung sein, um Unstimmigkeiten im ersten Schritt überhaupt zu erkennen (z.B.: Ich habe eine Nackenverspannung, ich bin gestresst). Diese kann z.B. durch Achtsamkeitstraining, wie Meditation geschärft werden.

Zudem ist Sport ein sinnvoller Gegenspieler, um Stress im Körper abzubauen und das ursprüngliche Bedürfnis von „Fight, flight or freeze“ in Energie umzuwandeln. Auch der Vagusnerv, der längste Hirnnerv, der für unser parasympathisches Nervensystem (Entspannung und Regeneration) zuständig ist, das den Gegenspieler zum sympathischen Nervensystem (Aktivierung) bildet, kann durch gezielte Übungen aktiviert werden: Sei es durch Atemübungen, die auf das längere Ausatmen abzielen; Yogaübungen, längere Spaziergänge oder kaltes Duschen.

Gezielte Pausen in den Alltag einzubauen, seine eigenen Grenzen kennen und durchsetzen zu können, stellen ebenso wichtige präventive Maßnahmen im Umgang mit Stress dar.

Soziale Verbindungen nachhaltig zu pflegen, wirkt sich nachweislich ebenfalls positiv auf das Wohlbefinden des Menschen aus. Gemeinschaftsgefühl, Verbundenheit und körperliche Nähe schütten im Körper das Hormon Oxytocin (sogenanntes „Kuschel-Hormon“) aus, das den Cortisolspiegel, der für das Stressempfinden verantwortlich ist, senkt und dadurch stressmindernd wirkt. In verschiedenen Studien zeigen sich hier auch positive Effekte bei Ängsten und Depressionen. ⁶

Am Arbeitsplatz kann auch der Arbeitgeber den Arbeitnehmer mit Stress- und Resilienz Trainings oder beispielsweise Sportangeboten (z.B. Firmen-Yoga) vorbeugend unterstützen.

⁶ [Oxytocin: Peptidhormon mit Potenzial | PZ – Pharmazeutische Zeitung](#), Zugriff am 27.10.2024

Sollte es bereits zum Burn-on oder Burn-out gekommen sein, können verschiedene begleitende Psychotherapieverfahren oder auch ein Klinikaufenthalt wichtige Maßnahmen darstellen. Während eines Klinikaufenthalts erlangen betroffene Personen auch durch Körpertherapie oder Gestalttherapie wieder Zugang zu sich selbst.

Auch systemisches Coaching kann eine betroffene Person mit seinem lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz parallel zur Therapie begleiten und stabilisieren oder so lange unterstützen, bis ein entsprechender Therapieplatz gefunden ist.

V) Die Coaching Methode der Neuro-Imagination

Der Ansatz der Neuroimagination ist eine „kontrollierte Methode mit direkter Auswirkung auf die hormonelle Stressbildung.“^B Die Methode basiert auf dem Ressourcenzugang des Menschen, der auf neurobiologischer Ebene stattfindet, mit dem Ziel, dass der Klient zu seiner Kraft und seinen Ressourcen und somit seinem eigenverantwortlichen Leben zurückfindet.^B

Der Ansatz der Neuroimagination beruht auf der Theorie, dass der Stressspeicher einer durch Burn-out betroffenen Person erst durch bestimmte Methoden aufgelöst werden muss, damit dann der persönliche Zugang zu den Ressourcen wieder hergestellt werden kann.^B

Die Methode wird seit 2002 u. a. von Horst Krämer und dessen Team angewendet. Es integriert psychologische und psychotherapeutische Kenntnisse sowie das aktuelle Wissen aus Neurobiologie und Hirnforschung.^B

Krämer beschreibt den Zustand eines Burn-Outs als eine neuronale Reaktion des Körpers: Durch die dauerhaft erhöhte Cortisol Produktion blockieren verschiedene Systeme im Gehirn, die die normale Informationsleitung blockieren. Dies wird auch als NeuroStressFragmentierung bezeichnet (NSF). Das vegetative Nervensystem befindet sich im Ausnahmezustand – und zwar so lange, bis die negativen Erinnerungen an das Burn-out Erlebnis aufgelöst sind. Bis zur Auflösung können ähnlich erlebte Belastungen im Gehirn wieder Burn-Out Empfindungen hervorrufen.^B

Da neuronale Netzwerke auch immer etwas mit Gedanken zu tun haben, die Bilder schalten, kann die Arbeit mit Bildern im Coaching Prozess eine hilfreiche Methode bei der neuen Verschaltung von Netzwerken darstellen. Damit der Klient wieder in seine eigene Kraft kommt ist es außerdem ein wichtiges Ziel, dass der Klient wieder in seine

^B Vgl. Horst Kraemer, 2010, S. 111, S. 28, S. 29, S. 60, S. 89

eigene Selbstwirksamkeit kommt. Dies gelingt über kleine Übungen, die der Klient selber durchführt.

Die Methode kombiniert dabei, ähnlich wie in der Hypno-Systemik und dem Emotionscoaching, die folgenden, unterschiedlichen Techniken miteinander:

Coaching-Gespräch, Atemtechnik (Anregung des Vagus-Nervs), Rechts-Links-Stimulation (Tappen auf den Knien oder Schultern für die Stimulation beider Hirnhälften und das Lösen von Blockaden), Beeinflussen der Körperfrequenz (durch Bilder Imagination sinkt der Blutdruck, Kraft der Gedanken wird stärker), gedankliche Steuerung durch Erzeugung von inneren Bildern (positive Zielvorstellung), Aufmerksamkeitsfokussierung (Abfrage von Körperempfindungen durch den Coach) und die hypnotische Verankerung (Embodiment: Der imaginative Zustand wird mit der Körperebene verknüpft).^B

Der Klient entwickelt gemeinsam mit dem Coach durch die positive Imagination von Bildern, die mit positiven Körperempfindungen verknüpft werden, einen Zielzustand auf neuronaler Ebene, die der Klient dann auch in verschiedenen Alltagssituationen wieder ausführen und abrufen kann.

Für die professionelle Ausführung der Methode ist eine Weiterbildung zum Neuroimagination-Coach erforderlich.²

^B Vgl. Horst Kraemer, 2010, S. 112-117

² <https://neuroimagination.com/>, Zugriff am 05.10.2024

VI) Zusammenfassung

In einer Gesellschaft, in der die Devise meist „höher, schneller, weiter“ lautet und 80% der Krankheiten in Zivilisationsgesellschaften auf Stress zurückzuführen sind, ist ein Burn-out eine weit verbreitete Folge einer langanhaltenden Belastungssituation, die durch verschiedene Einflussfaktoren bedingt wird.

Es zeigt sich, dass sowohl Burn-out (akuter Zustand einer Erschöpfung) als auch Burn-on (chronische, schleichende Belastung, die langfristig in ein Burn-out münden kann) ernsthafte gesellschaftliche Herausforderungen darstellen, denen sowohl durch präventive Maßnahmen also auch durch therapeutische und coachinggestützte Interventionen begegnet werden sollte.

Die Integration von Ansätzen wie der Neuro-Imagination im Coaching kann einen nachhaltigen Beitrag zur Wiederherstellung der Selbstwirksamkeit und der Wiederentdeckung der Ressourcen leisten. Dabei werden neurobiologische Blockaden, die durch chronischen Stress entstanden sind, gelöst.

Zusammenfassend zeigt die Arbeit, dass Burn-out und Burn-on ernstzunehmende psychische und körperliche Herausforderungen darstellen, die jedoch durch frühzeitige Prävention und gezielte Behandlung oder Begleitung durch einen Therapeuten oder Coach wirksam behandelt und vorgebeugt werden können.

VII) Literaturverzeichnis und Quellenangaben

LITERATUR

- (A) Sebastian Mauritz. Wenn schon Burn-out dann richtig. Göttingen: Mauritz&Grewe GmbH & Co. KG, 2019.
- (B) Horst Kraemer. Soforthilfe bei Stress und Burn-out. München: Kösel-Verlag, 2010.
- (C) Bert te Wildt, Timo Schiele. Burn On: Immer kurz vorm Burn Out. Droemer Taschenbuch, 2023.

INTERNET QUELLEN

- (1) https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-10-GM/_node.html, Zugriff am 05.10.2024
- (2) <https://neuroimagination.com/>, Zugriff am 05.10.2024
- (3) <https://www.ardmediathek.de/video/swr1-leute/mirriam-priess-oder-psychotherapeutin-oder-wie-sich-die-burnout-falle-verhindern-laesst/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczE2NTkwNzk#:~:text=Dr.%20Mirriam%20Prie%20C3%9F%20entwickelte%20den%20Ansatz,%20dass%20Burnout>, Zugriff am 06.10.2024
- (4) <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Psychosomatische-Symptome-und-ihre-Behandlung,psyche120.html#:~:text=Der%20Begriff%20aus%20der%20Psychosomatischen%20Medizin,%20oft%20auch%20als>, Zugriff am 06.10.2024
- (5) <https://www.psychosomatik-diessen.de/ueber-uns/aerzte-und-therapeuten>, Zugriff am 27.20.2024
- (6) [Oxytocin: Peptidhormon mit Potenzial | PZ – Pharmazeutische Zeitung](#), Zugriff am 27.10.2024
- (7) <https://www.dak.de/niceones/gegen-stress/guter-stress-vs-boeser-stress-was-macht-den-unterschied- 55944>, Zugriff am 27.10.2024

Verfasser und Urheberrecht der Arbeit: Carolin Völkner, 2024