



**BURNOUT
BERATUNG
MANNHEIM**

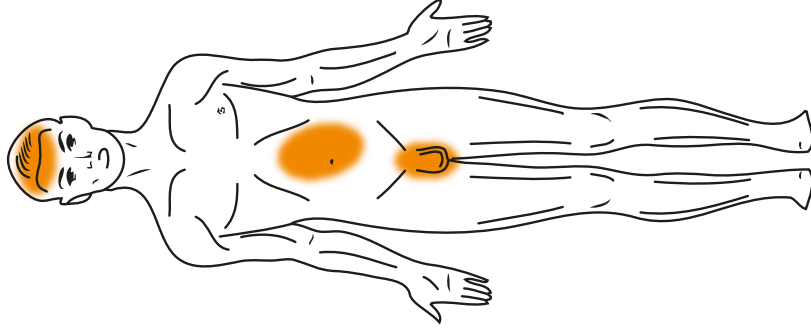
Carl Reuther Str. 1
Gebäude 372
2. OG / Büro 6
68305 Mannheim
+49 (0)621 - 85451049

kontakt@burnout-beratung-mannheim.de
www.burnout-beratung-mannheim.de

Hier wirkt
Stress im Körper
und was dieser uns sagt

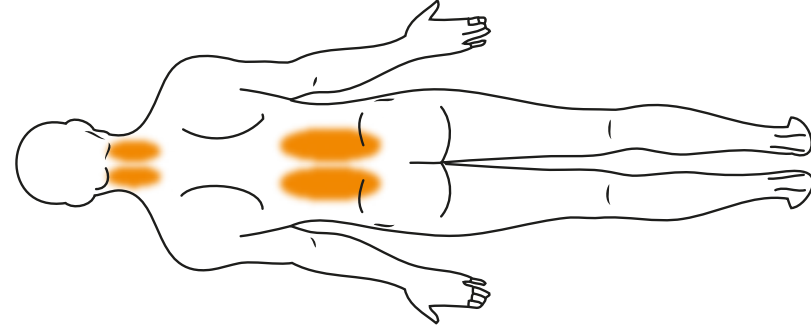
Hier wirkt Stress im Körper erste Warnzeichen

Kopfschmerzen
„Druck im Kopf, unscharf“



Stressmagen
„Klos im Bauch, Völlegefühl“

**Vermindertes
Sexualleben**
„Da geht gerade nichts.
Habe keine Lust darauf.“



**Verspannung der
Nackenmuskulatur**
„Total verspannt, bretthart“

**Verspannte
Lendenmuskulatur**
„Kreuzschmerzen (vom Sitzen oder Stehen),
ich bin total steif.“

Obwohl wir uns deutlich äußern und wir diese körperlichen Warnsignale alle kennen, ignorieren wir sie nicht selten (vorsätzlich). Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt die Bremse zu ziehen und sich um Körper, Geist und den Umgang mit Stress Gedanken zu machen – und vor allem: etwas an unserem Verhalten zu verändern.

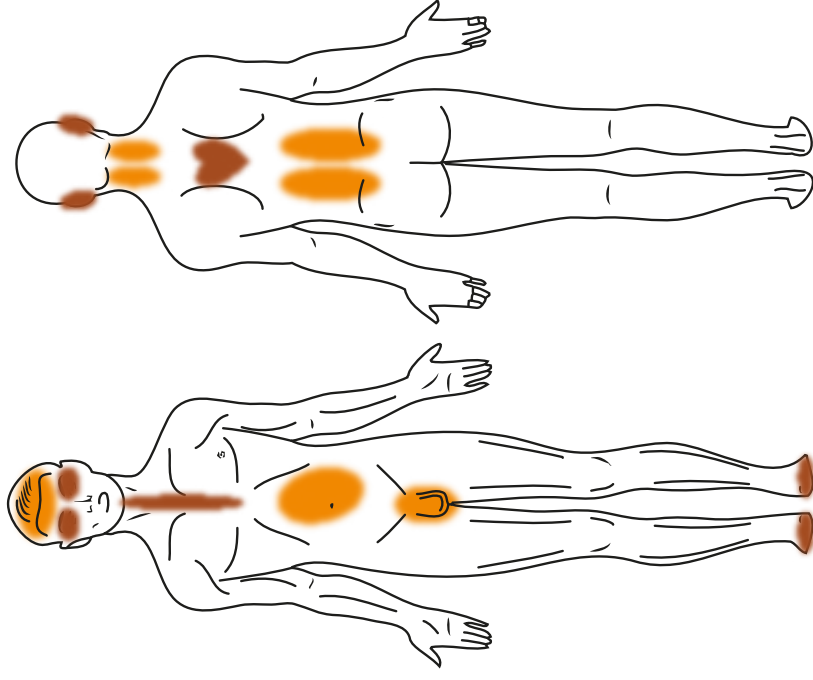
Hier wirkt Stress im Körper was der Körper uns sagt

Brennende Augen

„Ich will das nicht mehr sehen!“

Sodbrennen

„Ich will das nicht mehr schlucken.“



Tinnitus

„Ich kann das nicht mehr anhören.“

Herzpochen

„Ich schaffe das nicht mehr.“

Schmerzende Füße

„Ich kann das nicht mehr durchstehen.“

Ignorieren wir die ersten Warnzeichen, spricht der Körper eine deutlichere Sprache mit uns. Wenn wir ihn jetzt weiter ignorieren schädigen wir ihn (=uns selbst) und Stress wird chronisch, körperliche (Langzeit)Schäden sind die Folge. Das ist eines der Probleme im Laufe eines Burnout: gerade weil wir nicht mehr volle Leistung bringen können wollen wir noch mehr leisten und überfordern unseren Körper trotz deutlicher Warnung mehr und mehr – die Spirale zieht sich zu.

Wenn Sie Hilfe brauchen

... fragen Sie am besten gleich jemanden, der sich damit auskennt.

Psychologische Hilfe zu erhalten ist einfach. Auch wenn die eigene Hemmschwelle das größte Hindernis darstellt, ist ein Besuch bei einem Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie oder einem Therapeutischen Arzt bzw. Psychologen nicht schwieriger als der Besuch des Hausarztes bei einer Grippe. Was bei einem Beinbruch normal ist, nämlich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollte auch bei psychischen Problemen selbstverständlich sein. Ein offenes Wort zu Familie, Freunden, Kollegen oder Mitarbeitern, Kameraden oder Nachbarn hat noch nie geschadet und so manchem geholfen, den richtigen Schritt zu wagen.

Zögern Sie nicht, vertrauen Sie uns, nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Gemeinsam finden wir Lösungen oder können Ihnen mindestens geeignete Anlaufstellen und Adressen in Ihrer Nähe nennen.

Allgemeine Hinweise zu diesem Handout

Fragen, Anregungen, Fehler

„Ein gefundener Fehler ist ein gelöschter Fehler.“ Wir freuen uns über konstruktives Feedback und Hinweise auf unrichtige Darstellung oder Rechtschreibfehler.

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen und Fragen über Ergänzungen oder weitere Themen auf.

Download

Dieses Handout und weitere freie Grafiken, Texte und Tabellen finden Sie auf unserer Downloadseite unter <http://www.burnout-beratung-mannheim.de/downloads>



Copyright

Alle Materialien unterliegen dem Urheberrecht. Sofern nicht anders angegeben dürfen Inhalte unter Angabe der Quelle (Burnout Beratung Mannheim) verwendet werden, sofern sie nicht verändert werden. Dies entspricht der Creative Commons Lizenz CC:BY-SA

Einzusehen unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

Im Zweifelsfall bitten wir darum, Kontakt mit uns aufzunehmen um eine gemeinsame praktikable Lösung bei beabsichtigter Verwendung zu finden.

