

Homöopathische Therapie bei Burn- Out- Syndrom

Phase des erhöhten Ehrgeizes- Arbeitswut- Enttäuschter Ehrgeiz

Arsenicum album:

- Die Triebfeder von Menschen, die Arsenicum album brauchen, ist eine grundlegende Existenzangst (unbewusst) und die Kompensation durch Arbeit und den Ehrgeiz, viel Geld zu verdienen (bewusster Anteil)
- Ein lebhafter, agiler und sensibler Mensch voller Angst und Ruhelosigkeit
- Extreme Pünktlichkeit, Pedanterie, nervt die anderen mit seiner Genauigkeit
- Er muss das Leben unter Kontrolle halten, kann daher niemals locker lassen
- Lange intensive Arbeitsphasen erzeugen nach einer gewissen Zeit eine Erschöpfung, Immunschwäche, Ängste und Schlaflosigkeit

Dosierung: C 12, 2x5 Globuli oder LM 6 mehrfach pro Woche für mehrere Wochen

Calcium carbonicum:

- Menschen, die Calcium carbonicum brauchen, sind erdverbundene, sehr zuverlässige, unermüdete Arbeiter. Für sie ist die Arbeit Erfüllung, Freizeit und Entspannung müssen erst erarbeitet werden.
- Die Arbeit gibt eine existenzielle Sicherheit.
- Sie möchten ihre Arbeit gut machen, arbeiten gerne nach festgelegten Arbeitsanweisungen.
- Sie können schlecht entspannen, verzichten auf ihren Urlaub, wenn „ Not am Mann“ ist, um zu zeigen, dass sie für andere nützlich sind.
- Das unbewusste Motiv für Überarbeitung und für andere alles noch mit zu erledigen, ist das Gefühl von Wertlosigkeit und der inneren Angst, dieser „feindlichen“ Welt schutzlos ausgeliefert zu sein.
- In der Phase der Überarbeitung und Erschöpfung neigen sie zu Ängsten vor Armut, vor Unheil, vor Einbrechern, vor Krankheit der Familie etc.
- Dann kann es auch zu Reizbarkeit und Zorn kommen
- In der Phase der Dekompensation kann auch suchtartiges Verhalten auftreten wie Ess- Sucht, Fernsehsucht, Kauf- Sucht.

Dosierung: C 12, 2x5 Globuli oder LM 6 mehrfach pro Woche für mehrere Wochen

Lycopodium:

- Schwierigkeiten, vor allem unerwartete, machen Angst und erzeugen das Gefühl, es nicht mehr zu schaffen
- Das ohnehin schwache Selbstwertgefühl leidet darunter
- Es ist ein hoher Kraftaufwand erforderlich, die eigene Unzulänglichkeit nach außen zu überspielen
- Die Umgebung merkt nichts von der inneren Not, da der Lycopodium- Mensch nach außen eher übertrieben selbstbewusst und arrogant auftreten kann
- In Teams fühlt sich ein Lycopodium – Mensch schnell unterlegen, er ist dafür bekannt, neuen Projekten und Herausforderungen skeptisch bis ablehnend gegenüberzustehen.
- Neben dem großen Kraftaufwand, das geforderte Arbeitspensum zu schaffen, müssen Menschen, die Lycopodium brauchen, noch ihre inneren Nöte in Schach halten, um ein stabiles äußeres Bild vor den anderen zu zeigen.
- Viele Ängste, z.B. in einer Menschenmenge, in engen Räumen, vor Neuem, vor Prüfungen, vor Versagen, vor fremden Menschen

Dosierung: C 12, 2x5 Globuli oder LM 6 mehrfach pro Woche für mehrere Wochen

Nux vomica:

- „Mein Auto, mein Haus, mein Boot“, das könnte ein Mann gesagt haben, der in einen Nux vomica- Zustand geraten ist.
- Ehrgeiz, Arbeitswut und ständiger Drang nach geschäftlichem Erfolg bestimmen das tägliche Tempo, unter dem am wenigsten der Betroffene selbst leidet.
- Grundsätzlich sind es lebendige, vitale Menschen, die im Gegensatz zu anderen Konstitutionstypen keine erkennbare Kompensation innerer Nöte haben.
- Sie schaffen ein enormes Arbeitspensum, Konkurrenz und Hindernisse sind ein starker Ansporn für sie
- Die durch lange anhaltende Belastung entstehenden Symptome sind bereits beschrieben worden.

Dosierung: C 12, 2x5 Globuli oder LM 6 mehrfach pro Woche für mehrere Wochen

Silicea:

- Menschen, die Silicea brauchen, sind sehr sensible und schüchterne Menschen, die still und zuverlässig im Hintergrund arbeiten.
- Sie brauchen Klarheit, Struktur, Ordnung und Vorhersagbarkeit.
- Durch den Mangel an körperlicher Eigenwärme und seelisch- geistiger Widerstandsfähigkeit fühlen sie sich in der Arbeitswelt oft ungeborgen und „Gefahren“ ausgesetzt.
- Da sie sich ihrer vorhandenen Defizite sehr bewusst sind, versuchen sie, ihre Schwäche durch akkurate und gewissenhafte Arbeit auszugleichen. Dadurch versuchen sie, ihr geschwächtes Selbstvertrauen zu kompensieren.
- Allerdings kann schon ein kleiner Fehler, die sie oft nur selbst bemerken, schon zu Verunsicherung und Ängsten führen.

- Der seelische Schwachpunkt ist die Angst vor dem Auftreten und Sich- Behaupten in der Öffentlichkeit (Teams, Präsentationen, Prüfungen, Vorträge)
- Die Fähigkeit, präzise und ausdauernd geistig zu arbeiten, kann zu schwerer geistiger Erschöpfung führen.

Dosierung: C 12, 2x5 Globuli oder LM 6 mehrfach pro Woche für mehrere Wochen