Shiatsu bei Burnout

Was ist ein Burnout?

Der Begriff Burnout-Syndrom umschreibt einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Betroffene leiden unter Antriebs- und Leistungsschwäche, welche typischerweise am Ende eines monatelang andauernden «Teufelskreises» aus Überarbeitung und Überforderung stehen. Es treten Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen bis hin zu Atemnot und Herzkreislaufproblemen, aber auch seelische Nöte wie Angstzustände, Depressionen und Apathie auf. Kennzeichnend ist weiter der soziale Rückzug und in einer fortgeschrittenen Phase der komplette Wahrnehmungsverlust für die eigene Person.

Wie wirkt Shiatsu bei Burnout?

Die nährende Arbeit am Körper hilft Burnout-Patienten, zu ihrer Selbstwahrnehmung zurückzufinden. Nerven, Muskeln und Atmung können entspannen. Der Körper balanciert sich energetisch neu aus und gewinnt seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück. Sinneswahrnehmungen und Gedanken beruhigen sich und kommen in Einklang, was das Vertrauen in sich selbst und den eigenen Weg stärkt.
Shiatsu erweckt ein nachklingendes Gefühl von Weite, Raum und Ganzheit. Der Geist findet Ruhe, Klarheit und Gelassenheit. In dieser tiefen Entspannung können Burnout-Betroffene ihre ureigensten Bedürfnisse wieder spüren, welches ein erster Schritt ist, um für sich selbst zu sorgen. Shiatsu unterstützt in diesem Prozess die Fähigkeit, die eigenen Kräfte in der für die Betroffenen bestmöglichen Art einzusetzen, indem der Fokus auf die Ressourcen und das Potenzial gerichtet ist.
Im begleitenden Gespräch kann die TherapeutIn stärkende Körperübungen vermitteln und helfen, Stressmuster und Lebenssituation zu erkennen und zu reflektieren.

Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Tel. 056 427 15 73
www.shiatsuverband.ch

Die **Kosten für Stressfolgen** sind enorm und belaufen sich gemäss dem Schweizer Expertennetzwerk für Burnout auf **4,2 Milliarden Franken** pro Jahr. Die Wirksamkeit von Shiatsu bei Burnout wurde 2007 in einer internationalen Studie der englischen Universität Leeds nachgewiesen. In der angelegten **Studie** zeigen Zahlen aus einer österreichischen Probandengruppe, dass über **90 Prozent** der Probanden sich nach der Behandlung ruhiger und **entspannter** fühlten, **54 Prozent schliefen besser nach der Shiatsu-Behandlung.**

Mehr Informationen:
http://shiatsu.hu/pdf/shiatsu_final_report.pdf