



<https://posttraumatic-integration.eu/>

Handout: Somatische Inventur der emotionalen Überlastung

1. Geben Sie Hinweise auf mögliche Symptome von Burnout- und Mitgefühlermüdung.

- Isolierung von anderen
- Übermäßige Schuldzuweisungen, Gefühl der Verärgerung.
- Leicht überfordert.
- Emotionen, die Sie nicht ausdrücken können, festhalten.
- Reizbarkeit, Tendenz zu aggressiven Ausbrüchen
- Häufige Probleme mit anderen, Missverständnisse,
- Zwanghaftes Verhalten
- Mangelnde Selbstfürsorge
- Alpträume, Rückblenden von Klientengeschichten oder eigene Traumageschichten
- Chronische körperliche Beschwerden (Darmgesundheit)
- Apathie gegenüber Lebensereignissen, Freunden und der Arbeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Geistig und körperlich müde.
- Besorgt oder Drang zur Ablenkung (hoher Medieneinsatz)
- In Verleugnung über das Problem
- Widerstrebend bei Veränderungen
- Mangelnde Flexibilität
- Fehlende Zukunftsvisionen
- Rechtliche Probleme und Verschuldung
- Allgemeine Negativität und Depressionen
- Unfähigkeit, Aufgaben zu erledigen, Gefühl der Unwirksamkeit
- Somatische Beschwerden, die nicht erklärt werden können (Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Magenschmerzen).
- Mangel an physischem Antrieb und Energie



<https://posttraumatic-integration.eu/>

2.. Wie man Burnout/Mitgefühl-Müdigkeit heilt

- Freundlichkeit gegenüber sich selbst
- Das Burnout-Problem erkennen und kleine Maßnahmen zur Gesundheit ergreifen.
- Mitfühlendes Körperbewusstsein
- Achtsamkeit Moment und Praxis
- Bewusstsein für das Problem - geben Sie das Problem zu sich selbst zu.
- Schlaf/Selbstpflege
- Akzeptieren Sie, dass Sie auf dem Weg der Genesung sind.
- Hören Sie auf andere, die leiden.
- Klären Sie die Grenzen für sich selbst, was funktioniert und was nicht funktioniert.
- Bringen Sie Ihre Bedürfnisse zuerst an sich selbst und dann an andere zum Ausdruck.
- Holen Sie sich therapeutische Hilfe oder konsultieren Sie Personen, die mit diesem Thema vertraut sind.
- Aktivieren Sie den physischen Körper mit somatischen Techniken und Aktionen.
- Nehmen Sie positive Aktionen in Ihrem Leben vor.
- Erstellen Sie einen realistischen Plan und unternehmen Sie kleine Schritte in Richtung Veränderung, die nachhaltig sind.