

*Ausbildungen  
Behandlung  
Coaching*



Vortrag Lebensfreude-Messe  
Hamburg 2012

## Behandlung von BurnOut und Depression mit energetischen Heilmethoden – Eine handfeste Hilfe

Herzlich willkommen zum Vortrag Behandlung von BurnOut und Depression mit energetischen Heilmethoden.

Im Reikizentrum Harburg behandeln wir schon seit längerer Zeit Klienten mit Depression und BurnOut. Aufgrund der gemachten praktischen Erfahrungen hat sich im Laufe der Zeit eine ganz eigene, sehr wirksame und erfolgreiche Behandlungsmethode entwickelt, über die ich heute sprechen möchte.

Vorab wollen wir uns aber den BurnOut und die Depression noch einmal kurz von der klinischen Seite her anschauen und sie gegeneinander Abgrenzen.

Beide Krankheitsbilder hängen zum einen sicherlich ursächlich mit unserer immer schneller werdenden Leistungsgesellschaft zusammen, in der wir einem ständig stärkeren Zeitmangel und einem immer schneller werdenden Informationsfluss ausgesetzt sind.

Zum BurnOut-Syndrom kommt es, wenn der Energieverbrauch auf Dauer höher ist als die vorhandene Energie, während die Depression einen Zustand beschreibt, häufig ohne zu wissen, woher dieser Zustand genau kommt.

Das BurnOut-Syndrom ist gekennzeichnet durch einen hohen emotionalen Erschöpfungszustand, der meist bei Menschen auftritt, die sich sehr stark engagieren. Der Einstieg in das BurnOut-Syndrom beginnt oft über idealistische Begeisterung und führt über andauernde Frustrationen hin zur Desillusionierung.

Das Burnout-Syndrom ist zu Beginn meist „situations-bezogen“ und greift erst in einem späteren Stadium auf weitere Lebensbereiche über, während die Depression sich von Beginn an in allen Lebensbereichen zeigt.

Menschen mit einem BurnOut-Syndrom haben über einen längeren Zeitraum versucht, die Situation zu bewältigen. Sie haben "gekämpft", bevor Sie aufgegeben haben.

Depressionen sind in der Regel einfach da und ohne ärztliche Hilfe nicht in den Griff zu bekommen. Depressive Menschen haben auch keinen Antrieb zu kämpfen, sie können sich zu nichts mehr aufrufen und fühlen sich oft wertlos. Es gibt Depressionen, die wie aus heiterem Himmel plötzlich auftreten – ohne erkennbaren psychischen Hintergrund.

Es gibt natürlich für die Depression auch eine ganze Reihe von Faktoren als mögliche Ursache: • **längere psychosoziale Belastung** Elternhaus, Partnerschaft, Trennung, Beruf, Arbeitslosigkeit, Schicksalsschläge • **Verlusterlebnisse, Gewalt- und Vernachlässigungs-erfahrungen** etc.in Kindheit und Jugend • **Organische Faktoren** bei körperlichen Krankheiten, Medikamente, Drogen • **anlagebedingte Anfälligkeit** für Störungen im Gehirn-stoffwechsel; Vererbung • **prämorbid** **Persönlichkeit**: Typus melancholicus (Ordentlichkeit, Pünktlichkeit, Gewissenhaftigkeit, Leistungsbetonung), jedoch liegen diese Geschehnisse meist weit in der Vergangenheit des Klienten und stehen nicht im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Auftreten der Depression.

Sehr wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen der klassischen Depression und der depressiven Verstimmung - auch als depressive Symptomatik bezeichnet

Symptome der klassischen Depression sind(unter anderem):

- völliger Verlust von Freude oder Trauer,
- Antriebshemmung,
- innerer Unruhe, Grübeln
- Schlafstörungen/Früherwachen

Symptome der depressiven Verstimmung sind:

- Gefühl von Hilflosigkeit
- mangelnde Möglichkeit der Einflussnahme
- Zunehmender Leistungsdruck

Beim BurnOut-Syndrom zeigt sich in der Regel – zumindest in den Anfangsphasen oft auch eine depressive Verstimmung. Dies äußert sich zum Beispiel in einem Widerwillen gegen die Arbeitssituation, in Schwierigkeiten im sozialen Umfeld, dem Gefühl etwas tun zu müssen, das ich überhaupt nicht mehr tun möchte etc. In späteren BurnOut-Phasen lassen sich dann das BurnOut-Syndrom und die Depression immer schwieriger trennen. Das hat einfach damit zu tun, dass im fortgeschrittenen Zustand des Burnout die Schwierigkeiten die am Anfang vielleicht nur auf den Leistungsbereich zutrafen, nun auch auf andere Lebensbereiche übergreifen.

War es am Anfang noch möglich, wenigstens ab und zu Ruhe und Entspannung zu finden, wird mit zunehmender Dauer alles "eine Suppe".(Aus:www.stresstipps.de)  
**Besonders fatal ist der Verlust der persönlichen Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber.**

Schaut man sich all diese Faktoren an findet man unweigerlich einen grossen gemeinsamen Nenner: Unsere Gefühlswelt!

Von diesem Punkt aus wollen wir uns einmal die energetische Seite unserer Gefühle ansehen.

Als Prämissen gelten :

- 1) Alles ist Energie – und keine Energie geht verloren!
- 2) Alles was wir erlebt haben oder jemals erleben werden findet seinen Abdruck in unserem Energie-Körper.
- 3) Diese energetischen Abdrücke können zeitversetzt (auch über Jahrhunderte) Wirkung entfalten – sie benötigen nur den richtigen Auslöser.

(Achtung : Eine Depression kann wie aus dem Nichts auftauchen???? Da gibt es genauso wie bei Allergien Resonanzen aus früheren Leben – abgespeichert im Kausal-Körper. Manchmal warten die nur auf ein Zeichen um erscheinen zu dürfen.)

**„Depression ist eine Dame in Schwarz. Wenn sie auftritt, dann schicke sie nicht weg, sondern bitte sie zu Tisch und höre zu, was sie Dir zu erzählen hat!“**  
**(C.G. Jung)**

Dieses schöne Zitat aus den Anfangstagen der modernen Psychologie hat nach wie vor eine große Bedeutung. Depressionen, Ängste und BurnOut kommen nicht umsonst zu uns!

Es sind Muster von Verletzungen, oder von uns übernommenen Werten und Glaubensvorstellung aus Beruf, Partnerschaft und Familie, mit denen wir uns nicht identifizieren können und die daher massive seelische und körperliche Schmerzen verursachen.

Diese Muster sind eben nicht nur in unserem Verstand abgespeichert, sondern gerade auch in unserem Energiekörper, den Auraschichten

Emotional-Körper - Gefühle

Mental-Körper - Gedanken

und Kausalkörper- Zusammenhänge/Karma

Von dort wirken sie intensiv auf unseren physischen Körper ein und können zu einer Vielzahl von psychosomatischen Krankheitsbildern führen, denen die herkömmliche Psychologie fast hilflos gegenüber steht.

Wer diese Muster allein über den Verstand zu lösen versucht, stellt schnell fest, dass sie nach kurzer Zeit in ähnlichen Zusammenhängen und Situationen wieder auftauchen.

Es zeigt sich dabei oft ein roter Faden im Leben, welcher kein Zufall ist.

**Denn diese Verhaltensmuster - besser gesagt energetischen Muster - sind eine Art Lernaufgabe für uns! Hierzu gehören auch die scheinbar durch Zufall oder Unfall zu uns gekommenen, traumatischen Erlebnisse!**

*So ist also eine Depression, eine posttraumatische Belastung oder ein BurnOut nichts schlechtes oder krankes!*

*Es ist vielmehr ein ernster Hinweis unserer Seele, einem für unsere Selbstentwicklung wichtigem Thema verstärkt Aufmerksamkeit zu schenken.*

*Die Depression, der BurnOut oder ein Trauma sind Aufgaben - die wenn sie gelöst sind - uns größer, freier, stärker und mehr mit uns selber und unseren eigentlichen Zielen und Wünschen verbinden.*

Und hier haken wir durch energetisches Coaching ein:

Das Energiemuster, das hinter einem Thema steht, wirkt so lange weiter, bis es einen energetischen Ausgleich erfährt. Erst dann wird und kann es sich auflösen.

Diesen Auflösungsimpuls zu finden und zu initialisieren, dabei hilft unsere energetische Beratung und unser energetisches Coaching.

- in einer Krise wieder Sinn, Ausrichtung und Lebensfreude zu gewinnen*
- wieder energievoll zu werden*
- den eigenen Selbstwert wieder zu spüren*
- Irritationen abzubauen und Abstand zu belastenden Ereignissen herzustellen*
- Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich, z.B. in der Familie, mit dem Partner/der Partnerin, mit Freunden, Kollegen und Vorgesetzten in bereichernde Erfahrungen zu verwandeln*

## **Wie läuft das energetische Coaching ab?**

Die Sitzungen haben das erste Ziel, **eine Situation energetisch zu harmonisieren und lebbar zu machen - den intensiven Schmerz herauszunehmen.**

Alle Klienten haben etwas gemeinsames : Ihr energetisches System ist nicht im Fluss und die Gefühlsebene ist nachhaltig gestaut.

Das Energiesystem des Menschen kann man sich am besten ähnlich des Magnetfeldes der Erde vorstellen. Dieses fließt von Pol zu Pol. Unsere Pole sind das Wurzel- und das Kronen-Chakra.

Zwischen diesen Polen fließt bei einem gesunden Menschen die Energie im Emotionalkörper, sie kreist. Genährt und angetrieben wird der Energiefluss durch die Chakren, welche ihn je nach Lebensthema unterschiedlich stimulieren.

Jedes erlebte Trauma bildet nun einen ätherischen Kristall , einen Knoten in diesem Fließsystem. Viele oder sehr dicke Knoten bilden eine energetische Blockade und damit die Ursache für unsere emotionalen Krisen.

So, nun kann man sagen, der kann uns ja viel erzählen...

Aber: Diese Blockaden kann man fühlbar machen. Man kann sie als Behandler lokalisieren, spüren. Und damit ist sie harmonisierbar!

Zu diesem Spüren benötigt man keine Hellsichtigkeit, das kann jede nur durchschnittliche empfindliche Person innerhalb von einer Stunde lernen.

Das schlimme an einem gestörten Energiekreislauf in der Aura ist, das er sich auf kurz oder lang in den Chakren widerspiegelt. Diese sind dann in Dysfunktion oder Unterfunktion und wirken sich ebenfalls unmittelbar durch psychosomatische Symptome aus. So kann z.B. ein Kehlkopf-Chakra in Unterfunktion ähnliche Krankheitsbilder hervorrufen wie eine gestörte Schilddrüse.

Und so sehen die einzelnen Behandlungsschritte aus:

- In einem ersten Gespräch finden wir gemeinsam den „roten Faden“ in Leben des Klienten und wie seine jetzige Situation dazu steht. In der Aura zeigt sich der energetische Abdruck davon. An diesem orientieren wir uns in der Behandlung.*
- Dann folgt energetische 1. Hilfe. Hier wird das körperenergetische System (Energiefluss, Chakren, Aura) gereinigt und wieder in den Fließzustand gebracht. Hierdurch tritt eine fast sofort spürbare innere Beruhigung und Harmonisierung auf. Die Dysbalancen in energetischen System verschwinden zum grossteil. Das ist so eine Art „Starthilfe“. Ängste werden lebbar und der Klient gewinnt Abstand zu seiner Situation*
- I.d.R. tritt der sofortige Effekt auf, dass sich die Situation nicht mehr so nah und schmerzlich anfühlt, und in Folge „lebbar“ für den Klienten wird.*
- Hier hat jeder Betroffene ein erstes Aha-Erlebnis und ein gewisses neues Wohlgefühl. Da geben wir Garantie drauf!*

Solche Kurzbehandlungen mit Ängsten können wir sogar hier auf der Messe machen, wer das einmal ausprobieren möchte.

Das zweite Ziel ist es, dem Klienten dabei zu helfen, dass ER den Auflösungsimpuls für die Situation findet und geben kann.

Bitte bedenke, dass **Dir** niemand die Erkenntnis für **Dich, Deine** Gefühle und **Deine** Situation abnehmen kann. **Jeder, der sagt: „Ich kann Dich heilen“ lügt! Heilung kommt nur aus Dir selbst heraus...!**

- Hierbei ist es wichtig das der Klient die Bedeutung seiner Ängste erfährt und wahrnimmt
- Das evtl. Fremdbestimmtheit erkannt und harmonisiert wird
- Das eine Selbstausschüttung und ein „Ich genüge nicht“ transformiert wird
- Das das „ICH BIN“ ; das „ICH DARF SEIN“ ; das ICH DARF LIEBE GEBEN UND GELIEBT WERDEN“ sowie das „ICH BIN GUT“ erfahren wird.

Hinter all unseren negativen Emotionen stecken jeweils unterschiedliche Ängste. Unsere Ängste schwimmen wie alles andere auch zwischen 2 Polen. Durch die Behandlung wird der Pol der Angst verschoben. Daraus resultiert eine andere Wahrnehmung der Angst. Sie ist danach harmonisiert und wird lebbar. Das gleiche gilt für Traumata.

Folgesitzungen:

- Hier fassen wir zusammen, wie sich die erste Sitzung auswirkt, was passiert ist und was nicht. Natürlich gehen wir auch ein wenig auf die Eigeninitiative ein, sprich „Hausaufgaben“*
- Wir kontrollieren gemeinsam, ob die Ausgangssituation die Spannung verloren hat. Bei Bedarf wird hier in den Aurafeldern nachgearbeitet.*
- Wir schauen nach, ob sich neue Themen/Gefühlsbereiche aufgetan haben. Diese sind häufig verschachtelt und nach- bzw. überlagert.*
- Wir geben nochmals stabilisierende Energie in dein Aura/ChakrenSystem.*
- I.d.R. erfolgt in der 2. Sitzung eine sog. „geistige Aufrichtung“*
- GGf. erhält der Klient weitere Hausaufgaben*
- Wir sprechen die Ziele für die nächste Zeit bzw. bis zur nächsten Sitzung ab.*

Wie viele Sitzungen benötigt werden, hängt in erster Linie von der Schwere der emotionalen Situation und natürlich von der Mitarbeit ab. In der Regel genügen drei bis fünf Sitzungen!

Für das interessierte Publikum ist es nun sicher interessant zu erfahren, wie machen die das?

Mit dem herkömmlichen Usui-Reiki klappt das leider nicht, da es zu 85% auf physischer Ebene arbeitet. Benötigt werden Energie-Frequenzen welche in den Speichern, den Aura-Feldern wirksam sind.

- Für Situationen und Beziehungen ist Kundalini-Reiki das Mittel der Wahl.
- Für die Seelische Einstellung, für Ängste und Traumata ist die neue Energie „DIE KRAFT“ höchstmöglichst wirksam.  
P.A.C.E. sowie Techniken aus der Lichtkörperarbeit nach Duane Parker und Sanaya Roman kommen ebenfalls zu Einsatz.
- Das Meng-Mein-Chakra kann als Erinnerungsspeicher ausgeleitet werden
- Die Stärkung der „Ich-Struktur“ und der Selbstannahme erfolgt ebenfalls über „DIE KRAFT“ sowie über die „Geistige Aufrichtung“. Diese Energie ist nicht nur für eine gerade Wirbelsäule sondern auch für innere Stärke und Einheit gut
- Kernpunkt ist jedoch eine ganz spezielle Gesprächsführung mit dem Klienten. Sie anDer Gesprächstherapie nach „Rogers“ orientiert, dient jedoch hier ausschließlich der Zielfindung: Wo muss die energetische Behandlung ansetzen, damit sie ihre größt mögliche Wirksamkeit entfalten kann.
- Die Erfolgskontrolle erfolgt seit neuestem über eine aus der Tierkommunikation nach Penelope Cruze weiter entwickelten Technik der inneren Kommunikation mit dem Klienten.

Es handelt sich bei unserer Vorgehensweise also nicht um eine Abart der „energetischen Psychotherapie“ sondern um eine fein ausgewogene und vorsichtige Harmonisierung der Gefühlsmuster des Klienten, welche sich durch Nachhaltigkeit auszeichnet.

Das Feedback der Klienten ist sehr gut, damit möchte ich hier aber keine Werbung machen. Für Fragen stehe ich Ihnen nun gerne zur Verfügung.

Vielen Dank

## Was kann behandelt werden: Grob die ICD 10 von F 30 bis F 52

### Was kann nicht gecoachert werden?

Kein Coaching erfolgt bei Klienten mit

- Psychosen
- bipolaren Störungen
- schweren Persönlichkeitsstörungen
- starker Selbstmordgefährdung
- stofflichen Süchten (ausgenommen Clearing)

In diesen Fällen kann untersucht werden, ob ein sogenanntes Clearing in Frage kommt. Dieses kann jedoch nur erfolgen wenn

- a) keine aktuelle medikamentöse Behandlung mit Neuroleptika erfolgt
- b) sich der Klient nicht in aktueller psychiatrischer Behandlung/ Betreuung befindet
- c) Keine suizidalen Tendenzen vorliegen

### funktionelle Störungen ohne Organbefund

(ICD 10 - F45, F52)

- undifferenzierte Somatisierungsstörungen
- anhaltende somatoforme Schmerzstörungen
- Fibromyalgie
- funktionelle Atmungs- und Herz-Kreislaufprobleme
- unklare Beschwerden der Verdauungsorgane oder des Urogenitalsystems (inkl. Sexualstörungen)
- Störungen des Bewegungsapparates und der Sinnesorgane
- Schlafstörungen

### **körperliche Erkrankungen mit psychosozialen Wechselwirkungen**

(ICD 10 - F 54)

- Tinnitus
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Bluthochdruck
- Neurodermitis
- Asthma bronchiale
- Allergien

### **Essstörungen**

(ICD 10 - F 50)

- Anorexie, Bulimie, Adipositas

### **psychische Störungen**

(ICD 10 - F 32, F 33, F 40, F 41, F 42, F 48)

- depressive Störungen
- Angst- und Panikstörungen
- Zwangserkrankungen
- Mobbing- Stress
- psycho-physische Erschöpfung (burn-out syndrom)

### **Verarbeitungsprobleme bei schwerwiegenden Erkrankungen**

(ICD 10 - F 43.2, F 62.8)

- Diabetes mellitus
- Störungen der Bewegungsfähigkeit
- chronische Schmerzerkrankungen
- Krebs
- oder andere gravierende Erkrankungen

### **akute Belastungsreaktionen**

(ICD 10 - F 43.0)

- akute Gesundheits- oder Lebenskrisen
- psychische Folgen von Verlustsituationen

### **posttraumatische Belastungsstörungen**

(ICD 10 - F 43.1)

- nach Gewalttaten oder sexueller Traumatisierung
- nach Unfalltrauma oder Katastrophen

***Für Fragen wenden Sie sich bitte an :***

*Reikizentrum Harburg*

*Niemannstr. 14*

*21073 Hamburg*

*Tel.: 040-30387311*

*Fax: 040-30387320*

*Mail : [info@reikizentrum-harburg.de](mailto:info@reikizentrum-harburg.de)*

*[www.reikizentrum-harburg.de](http://www.reikizentrum-harburg.de)*