

# Entspannung gegen Stress

## Fallstudie Burnout

Herr B. Kaiser, 32, stellvertretender Geschäftsführer einer großen Autofirma, erlitt im September 2012 stressbedingt einen Zusammenbruch und kam mit der Diagnose «Burnout» zu mir in die psychotherapeutische Praxis. Sein Arbeitspensum bestand aus 12 – 14 Stunden pro Tag, freie Wochenenden kannte er nicht. Im Urlaub klappte er dann zusammen und musste vom Notarzt behandelt werden. Weitere Checks im Krankenhaus ergaben keine körperlichen Befunde.

Herr Kaiser sieht überarbeitet aus, seine Hände zittern, ebenso seine Augenlider. Er erzählt von unglaublichem Stress als stellvertretender Geschäftsführer der Firma, von Problemen mit der Mitarbeiterschaft und mit den Finanzen. Schlafstörungen lassen ihn kaum noch schlafen, Alpträume einer Insolvenz jagen ihn, abends fühlt er sich laut eigener Aussage «lust- und kraftlos». Der Zusammenbruch im Urlaub habe ihm gezeigt, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Nun ersucht er mich um Hilfe. Mit der Klientenzentrierten Gesprächsführung stelle ich schnell gewisse negative Muster in seinem Denken fest, die wir innerhalb der Therapiesitzungen besprechen und korrigieren können.

Als Entspannungsmethode der Wahl schlage ich ihm Autogenes Training (AT) vor. Herr Kaiser tut sich aber schwer mit dem Entspannen und meint, er könne das nicht. Ich erkläre ihm, dass AT trainiert werden muss und er sich diese Zeit geben soll. Eine erste Entspannungsübung endet für ihn

### CDs 2013

The Beauty Of Life, ISBN 978-3-95631-057-7, 16,90 EUR  
Music of the Red Sea, ISBN 978-3-95631-034-8, 16,90 EUR  
Autogenes Training Körperheilung, ISBN 978-3-86858-980-1, 16,90 EUR  
Autogenes Training deluxe, ISBN 978-3-86858-859-0, 16,90 EUR





unbefriedigend, da er einfach nicht abschalten kann. Ich gebe ihm als Hausaufgabe auf den Weg, täglich für ein paar Minuten abschalten zu lernen und die AT Ruheübung durchzuführen.

Bei der zweiten Sitzung berichtet Herr Kaiser, dass es beim dritten Versuch wirklich geklappt hat und er die letzten Abende tatsächlich Ruhe und Entspannung finden konnte. Das sei sehr befreiend, erzählt er glücklich, so ein schönes Gefühl hatte er schon Jahre nicht mehr. Wir gehen weiter und üben die Schwere- und Wärmeformeln ein, die er täglich anwenden soll.

Beim nächsten Termin erscheint Herr Kaiser deutlich entspannter und erholt. Er lacht sogar wieder. Die dunklen Augenränder sind verschwunden, seine Körperhaltung ist eine ganz andere, er wirkt dynamischer und kraftvoller, auch stimmlich.

In den nächsten Sitzungen bringe ich ihm die weiteren AT Übungen bei – Atem, Herz, Sonnengeflecht und Stirn.

Herr Kaiser kommt nun super mit der Methode klar und entspannt täglich, jeden Abend 15 bis 20 Minuten. Nach zehn Terminen ist Herr Kaiser ein neuer Mensch. Er hat bereits einige Umstellungen in der Firma getätigt, einige seiner Arbeits- und Verantwortungsreiche auf fähige Kollegen aufgeteilt, er nimmt sich nun jedes zweite Wochenende frei, «komme, was wolle». Ich empfehle ihm, als Ausgleich zur Arbeit auch etwas Sport zu treiben, eine Leidenschaft von ihm, die er die letzten Jahre aus den Augen verloren hat. Im Juli 2013 kommt Herr Kaiser zum Kontrollbesuch zu mir. Strahlend und glücklich berichtet er, dass es ihm sehr gut gehe und er bis heute täglich AT praktiziere. Vom Burnout ist keine Spur mehr zu erkennen, vor mir steht ein lebenslustiger, fröhlicher, dynamischer Mann, der sein Arbeitsleben nun im Griff hat und mit der Methode des AT seinen Stress jederzeit besiegen kann.

### Abbas Schirmohammadi

Abbas Schirmohammadi ist Heilprakti-



**Aus- und Weiterbildungen:**  
Naturheilpraktiker  
Psychologischer Berater  
Tierheilpraktiker  
Sporttherapeut  
Phytotherapeut u.v.m.

Körper, Seele und Geist mit natürlichen Methoden umsorgen und heilen, bei Mensch und Tier: Paracelsus ist der führende Aus- und Weiterbildungsträger für freie Heilberufe. Kompetent und vielseitig, mit besten Erfolgen der Absolventen in Prüfung und Karriere.

In unserer **ZÜRCHER** Schule im Shopping- und Ausbildungszentrum City Bernina in Örlikon, nur 3 km vom Hauptbahnhof entfernt, stehen den Studierenden rund 600 qm helle, freundliche und bestens ausgestattete Hörsäle und Übungsräume zur Verfügung – mit wunderschönem Blick auf Baumgrün und die harmonische Architektur der angrenzenden Stadtviellen.

Interessiert an einer der vielen angebotenen Ausbildungen, Lehrgänge, Seminarthemen? **Vereinbaren Sie einfach telefonisch einen unverbindlichen Beratungstermin.**

**paracelsus**  
die heilpraktikerschulen  
Berninastr. 47a • 8057 Zürich  
Tel.: 043 - 960 20 00 • Fax.: 960 90 15  
[www.paracelsus-schulen.ch](http://www.paracelsus-schulen.ch)

ker für Psychotherapie und zählt zu den führenden Entspannungstherapeuten Deutschlands. Er unterrichtet seit vielen Jahren AT und bildet Seminarleiter aus. Der gefragte Personality Coach ist Chefredakteur des naturheilkundlichen Fachmagazins «Paracelsus» und Autor der marktführenden Autogenes Training CDs «In der Ruhe liegt die Kraft», «Das Erfolgsprogramm» und «Körperheilung». [www.abbas-schirmohammadi.de](http://www.abbas-schirmohammadi.de)



**Produkte von Abbas Schirmohammadi:**  
Zu bestellen bei: [www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de)  
oder [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

### Bücher 2013

Wenn Träume wahr werden, ISBN 978-3-95631-074-4, 104 Seiten, 12,90 EUR  
Was Liebe ist ..., ISBN 978-3-95631-042-3, 137 Seiten, 14,90 EUR  
50 bewährte Tipps gegen Liebeskummer, ISBN 978-3-95631-061-4, 100 Seiten, 12,90 EUR  
Psychologie für Einsteiger, ISBN 978-3-95631-045-4, 106 Seiten, 12,90 EUR