

## **Das Erschöpfungssyndrom Burn-out kann jeden treffen!**

Im offenen Treff „Leib und Seele“ wird mit Sabine Nehring-Neumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, am Donnerstag den 22.02.2018, von 10:00 bis 12:00 Uhr, über das Erschöpfungssyndrom Burn-out gesprochen.

Wenn man einen Bericht über Stress im Alltag liest, scheint alles logisch und klar. Man nimmt sich fest vor, demnächst mal wieder richtig auszuspannen. Persönliche Ansprüche sind eine wichtige Selbstmotivation, sagt Frau Nehring-Neumann. Aber gerade die Engagierten und Einsatzfreudigen empfinden mitunter eine schleichende Leere, die sie sich nicht erklären können. Meist lädt man sich als Gegenmittel noch mehr auf. Was dann folgt, ist keine Entspannung und Lebensleichtigkeit mehr, sondern man steckt fest, in scheinbar unlösbaren Problemen. Doch niemand muss in dieser Tretmühle stecken bleiben. In der Behandlung der Burn-out Symptomatik, wird eine neue Sicht auf die Symptome und den Alltag vermittelt. Der Riesenberg, der Alltagsanforderungen sollte im therapeutischen Dialog auf ein Hügelniveau reduziert werden, damit das Leben wieder freier und entspannter wird.

Sabine Nehring-Neumann freut sich, Sie hierzu im Mehrgenerationenhaus in der Marktstr. 19-20, begrüßen zu dürfen.