

Burn Out

Typische Burn-out Beschwerden im Anfangsstadium sind...



großer Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen,

Stimmungsschwankungen,

Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, vermehrtes Schwitzen, nervöse Ticks, Verspannungen. Idealistische Begeisterung endet letztlich in frustrierenden Erlebnissen bis hin zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung. Das Endstadium ist totale emotionale Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

Eine negative Verstimmung des Gemüts kennen wohl alle von uns von Zeit zu Zeit. Durch den Leistungsdruck unserer Gesellschaft sind wir alle gleich gefährdet in dieses Fahrwasser zu kommen. Die gängigen Therapien setzen auf Coaching-Strategien mit Veränderung der Work-Life-Balance. Diese Therapien helfen nicht immer, da nicht jeder seine Lebensumstände verändern kann. Dazu muss gesagt werden, dass Wohlfühlen mit das Komplexeste ist, was unser Gehirn fähig ist zu leisten. Denn um glücklich zu sein, müssen mehrere Gehirnareale gleichzeitig simultan stimuliert werden. Fällt nur ein Areal kurzfristig aus, ist der Weg vom Burn-out zur Depression gebahnt.

Hier greift Dr. Seemanns Magnetstimulation (rTMS). Nur durch diese Weiterentwicklung der transkraniellen Magnetstimulation können mehrere Glücksareale im Gehirn gleichzeitig stimuliert werden. Und wer glücklich ist, kann nicht ausgebrannt oder depressiv sein. Beide Zustände heben sich auf und genau darauf zielt die Stimulierung. Es empfiehlt sich bei einem gestressten Lebensstil, die Magnetstimulation auch prophylaktisch, also vorsorglich zu nutzen. Schon nach der ersten 30-minütigen Sitzung können Sie sich wohler fühlen und Schritt für Schritt erfahren Sie wieder ein bisschen mehr Glück und Entspannung.

Bei starken Beschwerden ist eine initiale intensive ambulante Behandlungsepisode in der Praxis sinnvoll.

Schon nach 10 Sitzungen rTMS normalisieren sich die Blutwerte der Stressparameter (Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, Dopamin, Cortisol, DHEA)

Burn-out Check-up

In der Praxis von Dr. Seemann können Sie sich auch vorsorglich intensiv untersuchen lassen, ob bei Ihnen eine Burn-out- Gefährdung vorliegt...[zum Check-up](#)

Relevante Studien zu rTMS und Burn-out:

~~The effect of high-frequency repetitive transcranial magnetic stimulation on occupational stress among Health Care Workers: a pilot study~~

~~Effects of repetitive transcranial magnetic stimulation on mood in healthy subjects~~