

WENN DAS LEBEN EINEN

**LIFE B CONSULTING HILFT BETROFFENEN
AUF DEM LANGEN WEG ZUR THERAPIE**

LOTSSEN BRAUCHT

Jung, depressiv und hilflos? Nach einer Langzeit-Analyse der DAK-Gesundheitsreporte haben sich bei jungen Erwachsenen die Krankheitsfälle aufgrund psychischer Probleme in den vergangenen zwölf Jahren mehr als verdoppelt. Der Grund sind meist die Bedingungen am Arbeitsplatz und der immer höher werdende Druck. Laut einer aktuellen Studie des Meinungsforschungsinstituts forsa fühlen sich dadurch acht von zehn Kollegen belastet. 2000 Arbeitnehmer wurden im Auftrag des

Fürstenberg Instituts befragt. Burnout wird mehr und mehr zur Volkskrankheit Nummer 1. Viele Praxen platzen bereits aus allen Nähten, auf Therapieplätze müssen Betroffene oft viele Wochen warten. Ein Hamburger Beratungsunternehmen hilft Betroffenen jetzt, die Wartezeit angstfrei zu überbrücken und sich auf die Therapie vorzubereiten. Hilfe, die dringend notwendig ist – nicht nur in Hamburg. Ein Interview mit dem Burnout-Experten Dirk-Oliver Lange.

Warum ist eine Therapievorbereitung wichtig?

In der Regel führt der Weg eines Burnout-Betroffenen doch vom Hausarzt über einen Facharzt zu einem Therapeuten oder in eine Klinik. Aber bereits die Suche nach der geeigneten Therapie und Therapeuten überfordert viele in ihrem Zustand. Wenn er dann noch acht, zehn oder zwölf Wochen warten muss, ist er erstmal allein mit seinen Ängsten, das fördert die bereits vorhandenen Symptome weiter. LifeB bietet in „Therapie-Vorbereitung“ eine unbürokratische Hilfe an. Die professionelle Betreuung wird bereits von vielen bis zum Beginn der Therapie dankbar angenommen, um dem Leben während der Wartezeit eine Grundstabilität zu geben.

Um hier effektiv helfen zu können, ist eine Zusammenarbeit mit den Ärzten notwendig. Fühlen diese sich nicht eher bedroht durch Ihr Angebot?

Es ist wichtig, dass die Ärzte auch mal über den Tellerrand hinweg schauen und sagen „Ich kann nur bis hierhin etwas leisten“. Ich arbeite bereits eng mit Psychotherapeuten zusammen, deren Praxis aus allen Fugen knallen. Sie empfehlen mich einerseits den Patienten, die sie nicht mehr aufnehmen können und denen, die auch nach einer

Therapie noch weiter betreut werden sollen, um nicht in alte Gewohnheitsmuster zurück zu fallen. Ich setze da an, wo Ärzte nicht mehr tätig sein können – im Alltag.

Sie coachen Ihre Patienten und bieten keine herkömmliche Therapie an. Was ist der Unterschied?

Eine Therapie beschäftigt sich mehr mit der Vergangenheit, wir arbeiten mit dem Klienten in der Gegenwart, um ihn für die Zukunft zu stärken. Natürlich analysieren wir auch erst einmal, was der Auslöser für diesen Zustand war. Aber dann konzentrieren wir uns nur noch auf das Heute. Wir geben dabei nichts vor. Der Klient muss selbst die Lösungen aufsammeln, wir können sie ihm nur auf seinen Weg legen. Ein Coach nimmt seine Klienten sprichwörtlich an die Hand und begleitet sie durch die Ängste des Alltags. Von der Karriereplanung über partnerschaftliche Probleme, Abbau von Ängsten beim Einkauf im Supermarkt oder der gemeinsamen Bewegung.

Sie sind mit Ihrem Unternehmen LifeB Consulting seit mehr als 10 Jahren spezialisiert auf die Betreuung von Burnout-Klienten. Warum sind Sie der richtige Coach? Weil ich genau weiß, wovon ich spreche. Ich war Ende der 90er selbst in so einer Situa-

tion. Ich wollte damals keine Therapie, weil ich dieses Wort allein schon mit Krankheit gleichgesetzt habe. Ich habe nach einem Coaching gesucht, wie ich es jetzt anbiete. Bei einer Therapie wird etwas mit einem Patienten gemacht, beim Coaching muss er selbst aktiv werden.

Sie sehen Ihr Coaching als Prävention. Kann ich den Zusammenbruch vermeiden?

Prinzipiell ließe sich ein Zusammenbruch vermeiden. Nur: Wir Deutsche haben noch keinen ausgeprägten Präventionssinn: „Solange es mir gut geht, muss ich auch nichts tun.“ Meist kommen die Patienten darum erst, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Durch die Medien wird das Bewusstsein für den Burnout jetzt aber verstärkt geschärft. Hinzu kommt, dass fast jeder jemanden in seinem privaten oder beruflichen Umfeld kennt, der betroffen ist. Das lässt hellhörig werden.

Sie haben als Coaching-Ansatz ein vier-Säulen-Programm entwickelt. Was verbirgt sich dahinter?

Die vier Säulen sind Life Balance, Bewegung, Ernährung und Entspannung. Wer um das Wechselspiel dieser Kräfte weiß, lernt besser mit Stress umzugehen. Im



Zur Person:

Dirk-Oliver Lange ist Burnout-Coach und betreut mit seinem Unternehmen LifeB Consulting von Hamburg aus weltweit Klienten, die unter dem Erschöpfungssyndrom leiden. Aktuell arbeitet er am Aufbau eines Unternehmenscoachings speziell für kleinere Betriebe bis zu maximal 50 Mitarbeitern. „Wenn dort ein Mitarbeiter wegen Burnouts ausfällt, ist das für das Unternehmen weitaus schwieriger zu verkraften und schwerer aufzufangen“, so Lange.

www.lifeb.de

Erstkontakt: Tel. 040.76 39 3749

SMS 0176.86409095

E-Mail burnout@lifeb.de

Prinzip ist es ein Appell an die Langsamkeit. Das Leben wird durch Email, BlackBerry, Facebook, Twitter & Co. immer schneller. Doch der Tag hat nur 24 Stunden und daran wird sich auch nichts ändern. Die Gesellschaft hat verlernt, innerhalb dieses Zeitraums genügend Zeit für Essen, Schlafen und Entspannung einzuplanen. Sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und im „Hier und Jetzt“ zu leben ist ein Hauptbestandteil des Coaching durch LifeB. Das Leben der Klienten wird regelrecht entschleunigt. Sie müssen wieder lernen, sich Zeit für die wesentlichen Dinge des Lebens zu nehmen. Zum Beispiel Mahlzeiten zu genießen, ohne dabei fernzusehen, mit Freunden zu telefonieren oder sich in irgendeiner Art und Weise abzulenken. Wir denken zu oft in die falsche Richtung. Der Coffee to go wird erst dann richtig gut, wenn wir das wegen nicht noch zehn Minuten länger schlafen und ihn dann in Eile aus dem Laden holen, sondern wenn wir uns mit ihm vielleicht mal 10 Minuten auf dem Weg zur Arbeit an die Alster setzen.

Sie bieten für Ihre Klienten einen 24-Stunden-Notfallservice per Telefon, SMS und E-Mail. Ist das nicht ein Widerspruch? Gönnen Sie sich selbst denn noch eine Langsamkeit im Alltag?

Das Angebot ist ein tolles Werkzeug zur Beruhigung. Dass es tatsächlich genutzt wird, kommt sehr selten vor. Manchmal brauchen die Klienten vor allem in der ersten instabilen Zeit einfach nur einen kleinen Kick, um sich zu erinnern, was das Wichtige war. Im späteren Verlauf erhalten sie dann mehr Selbstbewusstsein und kommen allein durch kleine Krisen. Wichtig ist, dass sie wissen, dass ich im Notfall da bin.



VERLOSUNG

Wir verlosen ein Coaching in fünf Sitzungen im Wert von 475 Euro.

In welchem Land hat LifeB-Coach Dirk-Oliver Lange (www.lifeb.de) gelebt?

A: Österreich / B: Spanien

Jetzt anrufen und die Lösung aufsprechen:

01378 - 2602 0370

(MIKUNET, 0,50 EUR/Call aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk höher)

oder senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit Ihren Kontaktdaten und dem richtigen Lösungswort an womaninthecity Verlag, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und auf www.wito-verlag.de bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich zur Weitergabe Ihrer Daten an den Veranstalter einverstanden.

CHRISTIANE MARTIN GESUNDHEITSBERATUNG

[Verlagspromotion]

BLOCKADEN LÖSEN IM KÖRPER

Es ist nie zu spät, das Rad zurückzudrehen“, sagt Christiane Martin. In ihrer Praxis hat die Gesundheitsberaterin nicht selten Menschen sitzen, die ausgebrannt sind. Vom Alltag. Vom Stress. Sie fühlen sich antriebslos, erschöpft. „Ich kann mit meinen Händen Problemzonen und Blockaden im Körper aufspüren und helfen, diese nach und nach wieder zu lösen.“ Die Hamburgerin sieht sich dabei als „Energietankstalle“. „Ich helfe meinen Klienten dabei, ihre natürlichen Energiequellen wieder zu aktivieren. Dann können sie auch wieder ihre Pläne kraftvoll in Angriff nehmen.“

Mit Spökenkikerei hat die Arbeit von Christiane Martin dabei nichts zu tun. Das Wort „Heilerin“ nimmt die 37-Jährige darum auch ungern in den Mund. „Jemand, der bislang nicht mit diesen Kräften in Berührung gekommen ist, kann sich darunter gar nicht so richtig etwas vorstellen“, sagt sie. Ihre Patienten sind in der Regel offen für Neues im Bereich Gesundheit. „Gerade heute in unserem stressigen Alltag ist es so wichtig, dass wir eine Möglichkeit finden, in die Balance zurück zu gehen, bevor der Körper zu große Arlarmsignale an uns sendet.“



Foto: Gunnar Meyer

Darum sei es wichtig, dass die Menschen kommen, bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist. Bis aus dem bayrischen Ingolstadt, Madrid, Berlin und Fehmarn kommen Klienten zur Behandlung zu Christiane Martin nach Hamburg-Eilbek. Mund-zu-Mund-Propaganda ist die beste Werbung und gute Ergebnisse sprechen sich rum. Christiane Martin unterstützt ihre Klienten Schritt für Schritt auf dem Weg zu den jeweiligen persönlichen Zielen, ob im gesundheitlichen Bereich oder im beruflichen. „Manchmal scheint es uns, als ob ein Stein im Weg liegt. Wenn wir dann durch eine persönliche Unterstützung lernen, damit umzugehen und ihn aufzulösen, können wir auch das, was uns vorher unerreicht schien, erreichen“, sagt Christiane Martin. Ihre Heilbehandlung soll Klienten neue Energien liefern, seine Beschwerden abbauen und ihm neue Kraft geben, entspannter und ausgeruhter seinen Weg zu gehen.

Christiane Martin Gesundheitsberatung
Papenstr. 27A | 22089 Hamburg
Termine nach Vereinbarung.
Telefon: 040.76 75 30 89
Direkt: 0160.81 44 720
www.martin-livebalance.de



VITALSTOFFE FÜR DIE RICHTIGE BALANCE

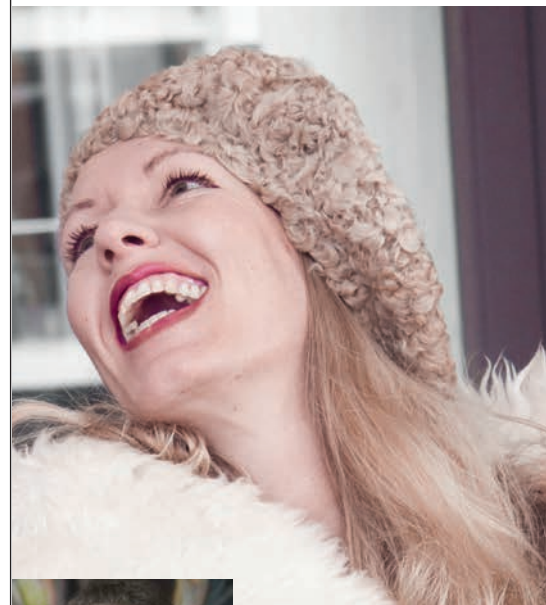
[Verlagspromotion]

Stress ist durchaus etwas Positives.“ Diese Aussage der Heilpraktikerin und Orthomolekular-Therapeutin Dagmar Praßler mag anfänglich überraschen – immerhin zählt Stress laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) heute zu den häufigsten und gefährlichsten Umwelterkrankungen. Doch ganz ohne Stressreaktionen des Körpers wären wir nicht leistungsfähig und könnten in Gefahrensituationen nicht entsprechend reagieren. Kommen wir aber nicht zur Ruhe, wird der Stress zum Dauerbrenner und belastet vorrangig das Herz, den Stoffwechsel, Magen, Darm und das Immunsystem. Irgendwann sind alle Energiereserven aufgebraucht, der Mensch fühlt sich komplett kraftlos – ausgebrannt. In der „Praxis für Orthomolekulare Medizin und Naturheilverfahren“ bekommen Patienten die Substanzen, die der Körper braucht, um sich selbst regulieren zu können. Zur Akutbehandlung startet der Patient meist mit einer Infusionstherapie. Die venöse Zufuhr von Mikronährstoffen bringt dabei häufig sofort spürbare Verbesserung – erst recht, wenn sie mit der Oxyvenierung (venöser Sauerstoffzufuhr) kombiniert wird.

Dagmar Praßler hat sich auf die Diagnostik und Therapie von Umwelterkrankungen spezialisiert. Dazu zählen neben Stress und Burnout auch Infertilität, Allergien, Autoimmunerkrankungen und Stoffwechselstörungen. Die genaue Diagnose ist Basis aller Therapien. „Wir erheben eine detaillierte, schriftliche Anamnese und stützen unsere Therapie auf eine ausführ-

liche und aussagefähige Labordiagnostik“, betont die Heilpraktikerin. Neben den Laborwerten bringt ein „ETA-Scan“, bei dem der Energiezustand sämtlicher Organe ermittelt wird, zusätzliche wertvolle Erkenntnisse über den gesundheitlichen Zustand. Daraus kann die Expertin dann eine individuelle Therapie entwickeln. Doch als zertifizierte Hypnose-Therapeutin setzt Dagmar Praßler auch auf Bewusstseinsbildung in der Therapie. „Wir verbinden substantielle und geistige Arbeit miteinander, das macht den großen Erfolg unserer Therapien aus. Auf der Bewusstseinssebene arbeiten wir mit transaktionaler Hypnose®, Silva-Mind-Control® und Quantentherapie®.“ Die Orthomolekulare Medizin bildet die wissenschaftliche Grundlage für den Einsatz von körpereigenen Stoffen zur Prophylaxe und Therapie von Umwelt- und Stresserkrankungen. Als angewandte Biochemie schlägt die Methode eine wichtige Brücke zwischen modernen Ernährungswissenschaften und der Medizin. Sie ist damit gleichermaßen Bestandteil der Schulmedizin und Naturheilkunde.

Dagmar Praßler Heilpraxis
Alsterchaussee 25 | 20149 Hamburg
Telefon: 040.45000897
www.prassler-praxis-poeseldorf.de



Zeigen Sie Gesichter!

Fotos sind Beweise großer Augenblicke. Aufnahmen, die nicht verblassen, auch wenn die Zeit den Mantel der Vergangenheit darüber wirft.

Fotos von Profis sind keine Automatenbilder. Menschen vor die Kamera zu holen, sie in ihrer Bewegung, in ihrer Anmut, in ihre Rolle schlüpfen zu sehen – ein großes Privileg, das Vertrauen und ein scharfes Auge erfordert. Buchen Sie ein Fotoshooting als Reise zu sich selbst. Zeigen Sie Gesichter und erfinden Sie sich für große Augenblicke völlig anders. Und doch sind es SIE!

NEU: Shootings mit Coach, damit auch letzte Hemmungen im Spiel mit der Kamera fallen.

Gertigstraße 44 t. 040 278 682 764
22303 Hamburg m. 0178 729 86 13

gm@fotograf-hamburg.org

www.fotograf-hamburg.org

