



AlexanderTechnik – wegweisend im bewegten Alltag

Ein Fallbeispiel zur
Burnout-Prävention

Herr Muster kommt mit folgender Situation in die AlexanderTechnik:

Seit ein paar Monaten leidet er immer häufiger an Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden.

Er ist verantwortlich für ein grösseres Projekt. Personal- und Zeitknappheit erhöhen den Druck auf ihn. Manchmal kommt das Gefühl auf, dass er es nicht mehr schaffe. Jetzt hat er Angst, in ein Burnout zu geraten.

Nach gut vier Monaten Therapie realisiert Herr Muster immer besser, wie viel er selbst zu seinem Wohlbefinden beitragen kann. Durch die wöchentliche Berührungs- und Bewegungsarbeit erfährt er, wie schnell sein Körper bisher mit Anspannung reagiert hat und wie er mit weit weniger Energieeinsatz arbeiten kann.

Er stärkt seine Achtsamkeit und kommt seinen belastenden Gewohnheiten immer mehr auf die Spur. Er lernt, sein eigener Begleiter zu werden und sich anzuleiten auf Wegen, welche weniger Druck und Stress erzeugen. Er weiss sich mit verschiedenen CareTime Mitteln der AlexanderTechnik kurzfristig zu unterbrechen und zu erholen.

Durch bewusstes Innehalten und neues Organisieren gelingt es ihm zunehmend, sich nicht überfahren zu lassen, sich nicht Aufgaben aufzuladen, welche er delegieren kann, nicht ständig ansprechbar sein zu müssen.

Herr Muster macht regelmässig bewusste Ruhepausen und bewegt sich mehr im und ausserhalb des Büros. Er wirkt ruhiger und ausgeglichener und sagt, er könne jetzt wieder besser durchschlafen. Er realisiert, wann er sich selbst unnötig unter Druck setzt, sei es im Betrieb oder zu Hause.

Herr Muster fühlt sich weit weniger der Sache und den andern Mitarbeitenden und Vorgesetzten ausgeliefert. Er kann wirksam sein Denken und Verhalten beeinflussen. Das Projekt, für das er verantwortlich ist, ist noch nicht abgeschlossen, doch er ist zuversichtlich und spürt wieder mehr Freude an der Arbeit und in seinem Leben.

anne mäder

Praxis für AlexanderTechnik

annemaeder@bluewin.ch
www.alexandertechnik-maeder.ch
Bäumleingasse 6, 4051 Basel
076 589 23 31