

Die Rolle des Körpers in der Behandlung von Burnout

Workshopsleitende:

Sebastian Haas und Beatrice Sigrist Charbonnier

**6. SEB Symposium, Zentrum Paul Klee, Bern
2. November 2023**



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Einleitung

Im Workshop zum "Körper in der Burnouttherapie" haben wir mit den Teilnehmenden unter anderem eine imaginäre subjektive Achse im Raum aufgespannt von 1(tief) und 10 (hoch).

Wir baten die Teilnehmenden, sich auf dieser Achse zu positionieren, und uns durch das Aufstellen auf der Achse Antwort zu geben auf zwei Fragen:

1. Wie zentral ist der Körper in der Burnouttherapie für Sie?
2. Wie sehr nutzen Sie bereits Tool, um den Körper einzubeziehen in der Burnouttherapie?

Beim dieser Aufstellen hat sich ergeben, dass 1. der Einbezug des Körpers als sehr zentral, das heisst wichtig in der Burnouttherapie ist. Es gibt auch Tools, wie zum Beispiel das Biofeedback, die zeigen, dass bei einem negativen Gedanken, die Herz- und Pulsraten steigen etc.

Es wurde 2. deutlich, dass Tools, wie man den Körper einbeziehen kann, noch nicht genutzt oder noch nicht bekannt genug sind für die Anwesenden, Interesse daran jedoch vorhanden ist.

Wir anerkennen einen Handlungsbedarf. Bei Interesse könnten wir einen Workshop/Zoom organisieren zum Thema: Was gibt es für Tools? Was bietet sich an zum Einstieg?

Falls Sie Interesse daran haben, bitte melden Sie sich direkt bei beatrice@sigristcoaching.ch.



5 Ebenen der körperlichen Wahrnehmung (Flipchart):

