

# Ein Burnout verhindern

## Mit Logosynthese ein Burnout verhindern

Herausforderungen und Belastungen im Beruf und im Privatleben rauben uns oft viel Energie, blockieren uns und lassen uns handlungsunfähig werden. Durch die Arbeit mit dem Modell der Logosynthese können Blockaden und hindernde Muster aufgelöst werden, sodass die eigene Lebensenergie wieder in Fluss kommt. Dies führt dazu, dass eigene Ressourcen genutzt werden können, um herausfordernde Situationen zu bewältigen.

Logosynthese ist ein neues, umfassendes System zur persönlichen Entwicklung. Es wird eingesetzt in Psychotherapie, Coaching und Beratung – Die Arbeit mit Logosynthese ermöglicht das Finden des zutiefst persönlichen Lebensweges. Logosynthese ist einfach, leicht, effektiv, und gut vermittelbar.

Unangenehme Erfahrungen, belastende Erinnerungen, einschränkende Überzeugungen und die dazu gehörenden Reaktionen werden in unserem Energiefeld gespeichert. Ähnliche Ereignisse und Begegnungen reaktivieren diese einschränkenden Muster. Durch das laute Aussprechen spezifischer Sätze werden diese Energiestrukturen aufgelöst. Diese Logosynthesätze haben eine ordnende und befreiende Wirkung. Der Klient fühlt sich augenblicklich erleichtert, die belastenden Bilder und Reaktionen sind energetisch entkräftet. Die Energie ist im Fluss und am richtigen Ort.

## Ein Landwirt berichtet

Eines Tages bin ich völlig ausgerastet, wegen eines Tors im Stall, das sich nicht richtig schliessen liess. Ich erschrak – das bin nicht ich! Das konnte ich nicht von mir. Es



**Baum mit Blockaden, Energie fliesst nur gering.**



**Baum in der eignen Kraft, Energie fliesst.**

war für mich klar: Jetzt muss ich etwas unternehmen. Es war ein klares Zeichen, dass ich überfordert war. Überfordert mit der Situation, dass meine Frau schon seit langer Zeit krank war und in den letzten Monaten sich der Gesundheitszustand verschlimmert hatte. Sie hatte mehrere Spital- und Klinikaufenthalte. Ich musste alles alleine managen; Mit den Kindern, den Haushalt organisieren und Teilzeit eine Haushaltshilfe delegieren, den Hof führen und die ganze Arbeit in den verschiedenen Bereichen bewältigen, auch meine Frau brauchte von mir Aufmerksamkeit. Mir wuchs alles über den Kopf! Jedes Mal, als meine Frau vom Spital nach Hause kam, war da die Angst, was passiert als Nächstes, wann muss sie wieder ins Spital und ich bin wieder ganz allein mit all dem? Es war sehr belastend und eine gewisse Sinnlosigkeit machte sich breit. Die Sorgen um meine Frau und alles alleine tragen zu müssen raubte mir sehr viel Energie. «Wenn das so weiter geht, schlittere ich



**Ein Stalltor, das sich nicht schliessen lässt.**

(Fotos: R. Caderas)

wie viele anderen Berufskollegen in ein Burnout», war ein Gedanke, der mir immer wieder kam. Eines Abends sass ich vor dem Computer und gab das Stichwort «Burnout Prävention» im Google ein. Auf der Seite des Schweizer Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes fand ich Fachpersonen, die ein Angebot zu Burnout Prävention anbieten. Ich kontaktierte Ricarda Caderas, die in Luven und in Chur Coaching anbietet. Im Coaching arbeiteten wir vor allem mit Logosynthese.

Es brauchte von mir, dass ich mich öffnete für etwas Neues und mich einliess in einem Prozess. Ricarda Caderas leitete mich an, gedanklich in eine belastende Situation zu tauchen, und fragte mich, was ich dabei in meinem Körper wahrnehme. Ich spürte grosse Last auf den Schultern und ein mulmiges Gefühl im Bauch. Sie fragte weiter, was für ein Gefühl die Situation auslöse? Es brauchte von mir ein wenig Überwindung. Ich spürte noch keine Emotionen. Doch nach einigen Augenblicken nahm ich eine gewisse Ohnmacht und eine Spur von Traurigkeit in Zusammenhang mit dieser Situation wahr. Weiter wurde ich gefragt, wie belastend diese Emotionen und Gedanken im Moment sind. Sie waren stark spürbar, und trotzdem war es schwierig, dies einzuordnen. Sie forderte mich auf, zu beschreiben, was für ein Bild, eine Situation, eine Person oder ein Geräusch aufkam. Total ungewöhnlich für mich. Weder ein Bild noch eine Situation tauchte auf – einfach nichts! Doch plötzlich kam mir eine Situation in den Sinn; Es war einige Jahre her.

Abschliessend wurde ich aufgefordert, drei gemeinsam definierte Logosynthesätze laut auszusprechen. Ich war unsicher, ob die Methode etwas bewirkt.



Ricarda Caderas

(Foto: I. Sgier)

Gleichzeitig nahm ich sehr überrascht wahr, dass die Verspannung der Schultern verschwunden war und sich eine Erleichterung und Entspannung breitmachte. Unglaublich. Die Erleichterung hielt im Alltag an. Ich merkte, wie ich in ähnlichen Situationen gelassener reagierte.

Am Anfang war die Arbeit mit Logosynthese für mich sehr ungewohnt. Ich liess mich dennoch darauf ein und merkte, dass es jedes Mal besser ging. Ich konnte im-

Ricarda Caderas  
Dipl. Coach & Supervisorin bso  
[www.potenzials.ch](http://www.potenzials.ch)

mer schneller wahrnehmen, was ich im Körper für eine Reaktion spürte und welche Bilder oder eine Situationen dabei aufkamen. Gleichzeitig verlor ich im Alltag weniger Energie, war weniger gestresst und meine Gedanken kreisten nicht mehr so oft. Ich spürte, wie sich mein Leben leichter und machbarer anfühlte. Ich möchte nicht daran denken, wo ich stehen würde, ohne diese Arbeit mit Logosynthese. Dieses Coaching kostete mich Zeit und Geld. Dies ist nichts im Vergleich zum Preis, den ich bezahlt hätte, wenn ich nichts gemacht hätte und allenfalls in ein Burnout geschlittert wäre, schlimmstenfalls sogar mit einem Klinikaufenthalt. Ob es nach einer totalen Erschöpfung, nach einem Burnout, noch möglich ist, den eigenen Hof weiterzuführen, bleibt ungewiss. Es lohnt sich auf jeden Fall, die Signale ernst zu nehmen, ehrlich zu sich selber zu sein und frühzeitig Unterstützung zu holen!

Ricarda Caderas

Gut, gibt's die  
**Bündner Bauern.**

graubündner