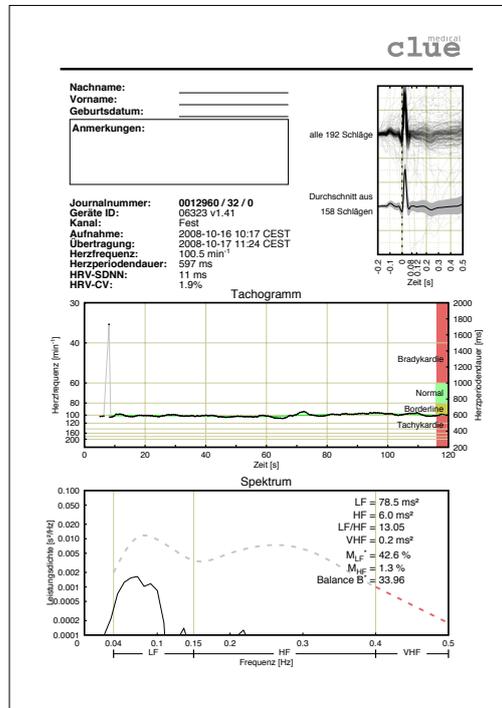


5. Burnout

Plötzlich ging nichts mehr. Helmut A. kippte einfach um. Schlaganfall. Im Alter von gerade 50 Jahren. Helmut A. hatte auf sich keine Rücksicht genommen. In seinem Beruf war er immer bereit, zusätzliche Projekte zu übernehmen und er stellte an sich stets den Anspruch, alles perfekt zu machen. Immer gab es für ihn mehrere Arbeiten gleichzeitig zu erledigen. A. konnte nicht mehr abschalten. Er stand unter großer Anspannung und merkte irgendwann nicht mehr, wie sehr er unter Druck stand. Er hielt den Zustand für normal und kam nicht auf die Idee, dass er daran etwas korrigieren müsse.

Abb. oben: Sehr starke Sympatikusaktivierung (Balance 33,96, erniedrigte HRV 1,9%)



So manövrierte er sich ins Burnout.

Nun sitzt im die Angst im Nacken, der nächste Schlaganfall käme bestimmt, schon bei der kleinsten Anstrengung.

clue kann ihm diese Angst nehmen. In der Burnout-Behandlung melden ihm seine **clue**-Daten, dass er sich stetig erholt, das vegetative Nervensystem ausgeglichener arbeitet, die Herz-Frequenz-Variabilität sich wieder einem gesunden Level nähert. A. gewinnt so neue Zuversicht, kontinuierlich verstärkt durch die positiven Daten seiner Genesung. So wird er schneller wieder gesund. Er weiß auch, was er sich wieder zumuten kann. Und A. hat nun ein Mittel – nämlich **clue** – das ihm anzeigen wird, wann er rücksichtsvoller mit sich umgehen muss.

clue kann davor schützen, in ein Burnout zu geraten.

A. hat verstanden, dass es Belastungs-Grenzen gibt, die schneller überschritten sind als er bisher glaubte. Körperliche Signale werden oft nicht richtig wahr oder nicht richtig ernst genommen. Objektive Daten geben eine gute Orientierung. Vorsorge ist dadurch erheblich leichter.

Abb. links: Verbesserte Situation, Balance bereits annähernd normalisiert 8,86 (normale HRV)

Abb. rechts: weitere Verbesserung der Balance 4,26 (normale HRV)

