

Neue Therapieansätze bei Burnout?



Dr. phil. Dipl.-Psych. Martina Belz:

Programmleiterin MAS Verhaltenstherapie DGVT und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Bern; Dozentin und Supervisorin an verschiedenen Psychotherapieausbildungsinstituten in Deutschland und der Schweiz; seit 2007 Psychotherapeutin in eigener Praxis in Bern

Dr. Martina Belz versuchte die Frage nach neuen psychotherapeutischen Ansätzen bei Burnout zu beantworten. Dabei sah sie den Fokus in einem ganzheitlichen Ansatz. Eben nicht nur eine verbesserte Stressbearbeitung ist Ziel einer Therapie, sondern auch die explizite Erörterung von Sinn- und Wertefragen. Die Manuale der sogenannten dritten Welle der kognitiven

Verhaltenstherapien bieten Therapieschulen übergreifende Konzepte, in welchen Achtsamkeits-, Akzeptanz-, und evolutionsgeschichtliche Aspekte vereint werden. Die therapeutische Beziehung auf Augenhöhe ist dabei der grundlegende Hebel der Veränderung, im Sinne einer heilenden zwischenmenschlichen Erlebnissphäre, in der innere Fehlhaltungen Korrektur finden.

Zusammenfassung von Dr. med. Dipl. Theol. Michael Pfaff

www.clinica-holistica.ch

www.kpp.psy.unibe.ch

