

Stressbewältigung im Praxisalltag

Wie verhindere ich ein Burn-out-Syndrom? Ein Artikel für das ganze Praxisteam

Susann Fiedler

Heute Morgen aufgewacht: lustlos, schlapp, erholungsbedürftig, kränklich. Seltsam, der Urlaub ist noch nicht so lange her. Was haben die eigentlich alle gegen mich? Die saugen mich alle aus. Ich habe schon lange nicht mehr richtig gelacht. Freude? Was ist das? *Burn-out* (engl. to burn out = ausbrennen) ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Menschen, die davon betroffen sind, klagen über chronische Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Schlafstörungen, Angstzustände und depressive Verstimmung – oft begleitet von Schwindel und Muskelschmerzen, gepaart mit einer schlechten Immunabwehr. Die gesamte Lebensenergie scheint verbrannt zu sein, übrig bleibt ein Häufchen Asche, zu nichts zu gebrauchen. Ein Zustand, der weit entfernt ist von Lebensfreude und dem Gefühl, sinnvoll zu leben. Dieses Ausgebranntsein entsteht nicht innerhalb von wenigen Tagen. Häufig ist es der Endzustand einer Entwicklungslinie, die mit idealistischer Begeisterung und Engagement auf höchstem Niveau beginnt. Dann folgt ein oft jahrelanges Gefühl, nur noch zu funktionieren und ständig mehr für andere als für sich selbst zu sorgen. Prof. Jon Kabat-Zinn¹ hat für dieses „Auf-Knopfdruck-Funktionieren“ den Begriff „Autopilotmodus“ geprägt: Morgens aufstehen, die Reset-Taste drücken, durch den Tag funktionieren und abends erschöpft ins Bett fallen. Folgende wichtige Fragen stellen sich erst, wenn die



Symptome extrem sind: Was soll das eigentlich alles? Was tue ich mir da an? Was wird aus mir, wenn ich so weitermache? Wie komme ich aus diesem Dauerstress heraus?

Die Ursache des „Ausbrennens“ – vom Stress zum Dauerstress

Stress ist eigentlich ein Begriff aus der Werkstoffkunde. Der Mediziner Hans Selye hat ihn 1936 auf menschliche Zustände übertragen. Bis zu diesem Zeitpunkt war Stress nur ein physikalischer Ausdruck, der im Zusammenhang mit Materialtestungen benutzt wurde. Es ging unter anderem darum festzustellen, wie lange bestimmte Werkstoffe Belastungen, die auf sie einwirken, standhalten konnten. Übertragen auf Menschen wollte Selye herausfinden, welche Belastung ein Organismus aushalten kann, bevor er zusammenbricht. Grundsätzlich ist Stress nichts Schlechtes. Im

Gegenteil, ohne die physiologische Stressreaktion ist ein Überleben nicht möglich. Immer wenn etwas undoesiert, unkontrolliert, unerwartet auf uns einbricht, ist es zwingend notwendig, schnell handeln zu können. Denken Sie an eine Gefahrensituation im Straßenverkehr. Ohne willentliche Beeinflussung geschieht Folgendes: Adrenalin wird ausgeschüttet, der Blutdruck steigt, Herzschlag und Atemfrequenz erhöhen sich, der Körper wird in kürzester Zeit mit Sauerstoff und Zucker versorgt und das Immunsystem aktiviert, die Schmerztoleranz nimmt zu. Blitzschnell ist der Körper bereit, zu kämpfen oder zu fliehen. Allerdings sind lebensbedrohende Situationen in unserer westlichen Welt eher selten. Warum fühlen wir uns dann so oft bis an die Grenzen des Aushaltbaren gestresst? Und wie kann es kommen, dass Stress nicht mehr punktuell, also situativ auftritt, sondern zum Dauergast geworden ist? Eine Erklärung dafür ist, dass

Frühe Symptome des Burn-out-Syndroms

- Verzichtet auf Erholungs- oder Entspannungsphasen
- Der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt
- Hyperaktivität
- Nichtbeachten eigener Bedürfnisse
- Beschränkung sozialer Kontakte auf einen Bereich, zum Beispiel die Kunden, Partnernachlässigung
- Erschöpfung
- Chronische Müdigkeit
- Suche von Ablenkung und Trost in Alkohol, Tabak, Internet- und Computeraktivitäten, vielem Essen oder häufigerem Sex
- Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Drehschwindel
- Angstzustände, Depressionen

wir auch in unserer westlichen Welt ständig Situationen erleben, in denen Ereignisse auf uns einwirken, die wir als unerwartet, undosiert und unkontrolliert erleben.

Zum Beispiel das Auftauchen von drei Schmerzpatienten, wenn der Terminkalender ohnehin schon zu ist. Im Angesicht einer im ersten Moment unlösbar erscheinenden Aufgabe geschieht Folgendes ganz automatisch: Adrenalin wird ausgeschüttet, die Schultern ziehen sich hoch, die Stirn runzelt sich, die Hände fangen an zu schwitzen, das Herz schlägt schneller. Flucht wäre jetzt schön: weglaufen, laut schreien, Schokolade! Alles im Körper will jetzt einen Ausgleich zum Abbau der physiologischen Erscheinungen. Die sind aber eigentlich nur durch Flucht, z. B. Bewegung, Schreien oder kraftvolles Atmen, also durch körperliches Ausagieren auf null zu bringen. Was

machen wir stattdessen? Wir bleiben in der Situation, erstarren körperlich, suchen gleichzeitig verzweifelt im Kopf nach Lösungen und lassen den Körper in dieser Zeit mit seinem Ausnahmezustand alleine. Die archaischen Fluchtmöglichkeiten stehen uns sozial agierenden Menschen nicht mehr zur Verfügung. Wir brauchen heute neue Strategien im Umgang mit Stress.

Stresserleben – eine Reise in die Adrenalinwelt

Drei unruhige Schmerzpatienten ohne Termin, eine volle Praxis, eine Kollegin krank und das Terminbuch am Limit – Stress! Alles passiert auf einmal, in der Regel unbewusst: Im Kopf überschlagen sich Gedanken, der Körper ist heiß, kalt, die Muskeln angespannt, der Atem stockt, „ich mag das nicht“ ist das vorherrschende Gefühl und da

ist auch Angst. Was wir aus diesem Durcheinander in Körper und Geist an einzelnen Facetten bemerken, ist höchst individuell. Die eine empfindet die Gedankenunruhe im Kopf, die andere spürt die Schulterverspannung, ein anderer fühlt einen flachen Atem, manch einer ist auch einfach völlig erstarrt – aber alle wollen sie auf jeden Fall klug und angemessen handeln. Das gelingt in einer solchen Situation leider nur selten. Denn zu all diesen Körper- und Geistsensationen kommen jetzt noch unsere ganz persönlichen Ansprüche, wie z. B. „Ich sollte jetzt ruhig, gelassen und freundlich sein.“ Wir Menschen unterfüttern unsere Stress- bzw. Konfliktsituationen mit sogenannten *Stressverschärfern* in Form von Gedankenmustern. Auch Tiere kennen Stresssituationen, jedoch keine Stressverschärfer. Oder kennen Sie einen Frosch, der vor dem Schnabel des Storches denkt: „Jetzt aber freundlich lächeln.“ Oder eine Ente, die sich angesichts des Jagdhunds auffordert: „Nun aber schön cool bleiben.“ Wir Menschen denken dieses oder Ähnliches und verschärfen damit ungewollt unsere angespannte Situation. Was kann also in Stresssituationen hilfreich sein?

Kluges Agieren in stressigen Situationen

Anerkennen, was ist

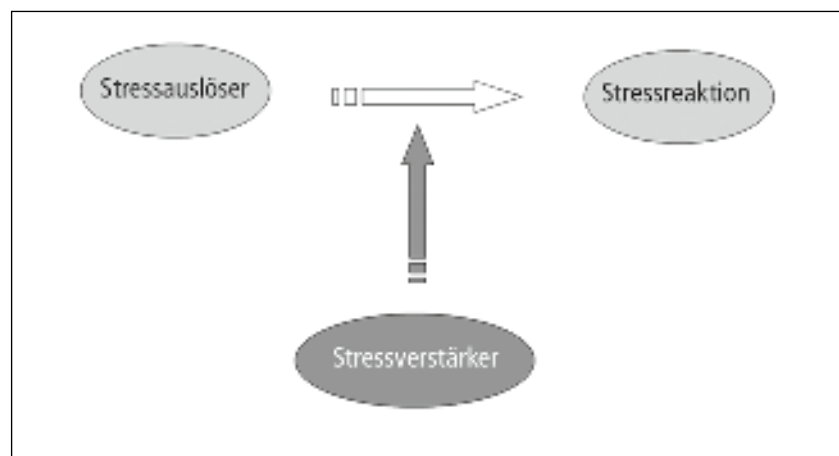
Um eine schwierige Situation „entstressen“ zu lernen, ist es als Erstes wichtig, bewusst zu erleben, was sich in Körper und Geist abspielt und wie wir darauf gewohnheitsmäßig reagieren. Es ist eine nur zu menschliche Reaktion, sich erst einmal zu wünschen, dass sich die stressige Situation ohne unser Eingreifen irgendwie auflöst – so wie Kinder Dinge einfach nicht wollen und sagen: „Das mag ich nicht, das soll jetzt weg!“, und hoffen, dass ihr Widerstand die Situation verändert. Leider ist Widerstand meistens völlig zwecklos. Er löst die schwierige Lage in keiner Weise. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass eine individuell angemessene Handlung eine stressige Situation entschärfen kann.

Lassen Sie uns dazu einen kleinen Test machen: Denken Sie bitte an eine Ihnen unangenehme Situation im Praxisalltag. Nehmen Sie sich ruhig Zeit, sich diese genau vor Augen zu führen. Dann erspüren Sie bitte die Situation mit allen Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, körperliche Reaktionen. Können Sie die Stimme des Widerstands in sich schon hören, die sagt: „Das will ich nicht!“? Und ist es möglich, den Impuls, wegzulaufen oder sich zu wehren, jetzt direkt zu spüren?

Was passiert, wenn Sie genau jetzt zu sich sagen: „Ja, so ist es!“ Was

Stressverschärfender Denkstil

- Selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen/Erfahrungen
- Selektive Verallgemeinerung von negativen Ereignissen/Erfahrungen
- „Katastrophisieren“: Folgen negativer Ereignisse überbewerten!
- „Personalisieren“: Alles auf sich beziehen!
- „Muss-Denken“: Wünsche werden zu absoluten Forderungen übersteigert



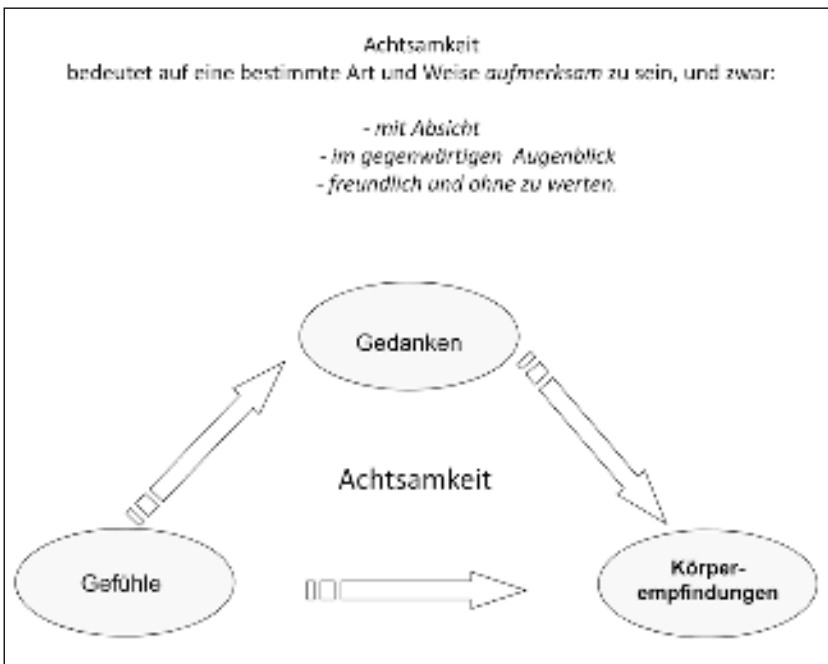
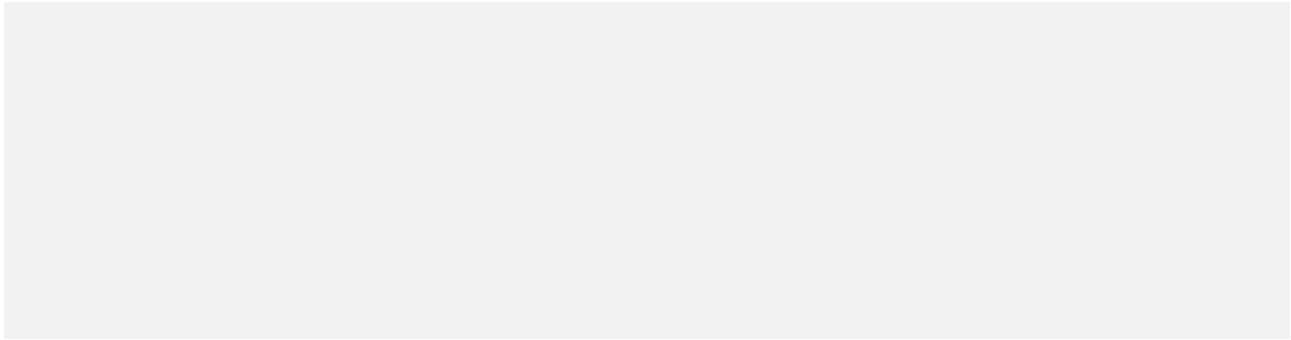
passiert, wenn Sie die Situation anerkennen, genau so, wie sie im Moment gerade ist? Was geschieht im Körper, wenn Sie erst einmal sagen: „Es ist, wie es ist“? Steigert diese Haltung die Spannung oder kann es sein, dass dieses initiale Anerkennen der stressigen Situation den Druck vermindert? Die Spannung im Körper etwas abnimmt?

In der Regel wird das so erlebt. Versuchen Sie doch das nächste Mal Folgendes, wenn es eng und anstrengend wird und Sie nicht flüchten oder draufschlagen können: Halten Sie

inne und erkennen Sie diese Situation als eine schwierige an und sagen Sie doch mal innerlich zu sich selber: „Ja, so ist es“. Gewöhnlich folgt darauf eine spürbare Entspannung in Ihrem Körper und das Tohuwabohu im Kopf nimmt ab.

Innehalten und bewusst mitbekommen, was läuft

Achtsamkeit ist eine Grundfunktion unseres Geistes. Diese Fähigkeit ermöglicht es uns, unsere Aufmerksamkeit zu richten, gewahr zu sein, welche Empfindungen im Körper



gerade gespürt werden, welche Gedanken jetzt auf der Festplatte ablaufen und in welcher emotionalen Lage wir uns befinden. Diese Fähigkeit ist in jeder Stresssituation vorhanden und kann genutzt werden. Sie einzusetzen ermöglicht uns, unsere individuelle Zusammensetzung der Stressmuster zu erkennen und zu verändern.

Stressmuster sind individuell und entwickeln sich ein Leben lang weiter, meist intensivieren sie sich. Wir können nicht wählen, was da in Körper und Geist erscheint, aber unsere Achtsamkeit hilft uns, diese unterschiedlichen Parameter zu beobachten. Durch die Bewusstwerdung unseres persönlichen Stressmusters können ungünstige und Stress fördernde Denkmuster erkannt und aufgelöst werden. Wir lernen, Körperempfindungen als

Warnhinweise des Körpers rechtzeitig zu spüren. Und nicht wie üblich erst dann, wenn es zu spät und der Zusammenbruch da ist. Wir lernen auch, wie wir unsere Emotionen als Energiequellen nutzen können. Die Bereitschaft, innezuhalten und sich zu sich selbst und der Situation in Beziehung zu setzen, ermöglicht aktives Handeln und bewusstes Entgegensteuern.

Achtsamer Umgang mit Gedanken

Lassen Sie uns zurückgehen zu unserem kleinen Experiment. Erinnern Sie sich bitte nochmals an eine schwierige Situation im Praxisalltag. Wenden Sie sich der Situation so zu, als würde sie jetzt in diesem Moment ablaufen. Sobald Sie die Situation wieder lebendig vor Augen haben, halten Sie bitte inne und nehmen Sie,

so gut das möglich ist, Ihre Gedanken wahr, wie sie in diesem Moment im Kopf erscheinen.

Wenn man beginnt, seine Gedanken bewusst wahrzunehmen, stellt man häufig fest, dass der erste Gedanke womöglich so etwas ist wie: „Oh Gott, dass schaffe ich nie! Jetzt wird es aber eng, beeil dich! Stell dich nicht so an! Streng dich an, die dürfen deine Unsicherheit nicht merken!“

Beobachtet man das gedankliche Geschehen weiterhin, dann bemerkt man, dass sich dieser erste Gedanke in der Regel zu einer Sorgenkaskade entwickelt. Sorgen über das, was kommt, Sorgen über das, was in der Vergangenheit in ähnlichen Situationen schiefgelaufen ist.

Neurowissenschaftler haben festgestellt, dass fast 95 % unserer gedanklichen Aktivität nichts zu tun hat mit dem, was jetzt getan werden muss. Kommt Ihnen das bekannt vor? Aus einem winzigen Gedanken wie: „Oh Gott, das schaffe ich (schaffen wir) nie!“ entwickelt sich eine ganze Anleitung zum Unglücklichsein. Zum Beispiel Folgende:

„Ist ja klar, dass wir heute Abend wieder überziehen ... den Patienten können wir jetzt nach Hause schicken ... womöglich eine Wurzelbehandlung ... und der Patient schlottert ja jetzt schon vor Angst ... womöglich fällt der gleich schon bei der Spritze um ... wir sollten den Notfallkoffer schon mal auspacken ... meinen Sport kann ich heute Abend gleich absagen, bin eh wieder zu spät dran ... wenn das

so weitergeht, dann kann ich meinen Rücken gleich wegwerfen ... kein Wunder, wenn sich niemand mehr mit mir verabreden will ... bin ja nur noch angespannt ... das wirkt sich auch schon auf meine Beziehung aus ... deshalb streiten wir uns ständig ... er hat bestimmt vergessen, einzukaufen ... wieder mal nichts Gescheites zu essen heute Abend ... mein Rücken schmerzt und mein Magen revoltiert ... wenn das so weitergeht, ist mir eine Gastritis sicher ...“ Und so weiter.

Beschäftigt man sich mit einem Burn-out-Syndrom, dann wird klar, dass besonders Menschen mit folgendem Denkstil gefährdet sind:

- Sie haben eine selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen/ Erfahrungen
- Sie neigen zu einer selektiven Verallgemeinerung von negativen Ereignissen/ Erfahrungen
- Sie „katastrophisieren“ und überbewerten die Folgen negativer Ereignisse
- Sie „personalisieren“ und beziehen alles auf sich
- Sie haben einen Denkstil, der von einem „Muss-Denken“ geprägt ist, und neigen dazu, Wünsche, wie die Dinge sein könnten, zu absoluten Forderungen zu übersteigern

Diese erlernten Denkstile führen dazu, dass viele Lebenssituationen als (lebens-)bedrohlich erlebt werden, als etwas, über das ich selbst keine Kontrolle mehr zu haben scheine. Das

Gefühl, dem Leben und damit allen anderen ausgeliefert zu sein, kann lebensbeherrschend werden. Glücklicherweise ist dieser Denkstil erlernt und kann auch wieder „verlernt“ werden. Das bedeutet ganz konkret: *Stressresilienz ist erlernbar.*

Vergleicht man die die Denkmuster von Burn-out-Gefährdeten mit denen von besonders stressresilienten Personen, so fällt auf, dass Menschen, die von Natur aus gelassen mit schwierigen Situationen umgehen können, drei hilfreiche Denkstrategien zur Verfügung stehen:

- Sie erleben eine Stresssituation als sinnvoll und handhabbar. Sie haben damit *Vertrauen in sich selbst* und erinnern sich in schwierigen Situationen an ähnliche Ereignisse, die Sie gut gemeistert haben.
- Sie haben *Vertrauen in andere* und nehmen andere Menschen als kompetente Partner wahr nach dem Motto: „Gemeinsam sind wir stark!“
- Sie haben *Vertrauen in größere Kräfte*. Sie können eine stressige Situation als eine Herausforderung zum Wachsen und „Sich beweisen“ ansehen.

Lernen wir, stressresilienter zu werden, bedeutet das, dass wir auch in scheinbaren Misserfolgen die Chance zum Neu- und Umlernen, zum Wachsen und Reifen erkennen können, eine Chance haben, etwas Neues zu lernen.

Salopp gesagt: Burn-out-gefährdete Menschen sagen sich: „Alles muss

perfekt erledigt werden, das kann ich selbst am besten und das muss ich alleine tun!“ Stressresiliente Mitmenschen sagen sich: „Gepriesen sei die Unvollkommenheit, vieles regelt das Leben auch ohne mein Zutun und es gibt eine Menge Kolleginnen und Kollegen, die mithelfen können!“ Stressresilient zu leben bedeutet, folgenden Satz von Albert Camus verinnerlicht zu haben: „*Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt!*“

Hilfreiche Denk- und Verhaltensstrategien

Fühlen Sie sich alleine beim Gedanken gestresst, etwas weniger perfekt zu machen? Oder löst der Gedanke, dass ein anderer etwas besser könnte als sie, Unruhe in Ihnen aus? Dann können Sie jetzt gleich mit einem kleinen Achtsamkeitstraining anfangen. Nehmen Sie diese stressige Situation wahr. Falls da zurzeit nichts Stressiges gefühlt wird, dann erinnern Sie sich bitte wieder an eine schwierige Situation. Wie schon erwähnt, beginnt alles mit Innehalten und einem bewussten und freundlichen Anerkennen dessen, was gerade ist. Falls Sie gerade einmal wieder im selbstkritischen „Sich-Sorgen-machen-Modus“ sind, können folgende Fragen dabei helfen, diesen Denkstil zu ändern:

1. Ist das, was ich da so denke, tatsächlich wahr? Wo ist der Beweis? Und stimmt das tatsächlich immer? Welche Ausnahmen gibt es?

2. Ist das, was ich gerade über mich oder über andere denke, hilfreich? Kann ich damit die Situation lösen?
3. Ist dieser Gedanke begründet in Liebe und Freundlichkeit? Vor allem im Umgang mit mir selbst?

Nur die Gedanken, die diese drei Tore eindeutig mit *Ja* passieren, sind hilfreiche und lösungsorientierte Gedanken! Der Prozess von Innehalten, Bewusstwerdung und Hinterfragen ist äußerst wichtig, um aus der Stressschleife herauszutreten. Gleichzeitig ist es zu Beginn nicht leicht, alte Denkschemata zu erkennen und dann auch noch loszulassen. Es erfordert Übung und kontinuierliche Aufmerksamkeit. Es ist nicht möglich zu steuern, was gedanklich im Kopf erscheint. Gedanken erscheinen im Geist genauso unwillkürlich wie Körperempfindungen im Körper. Eine alte chinesische Weisheit sagt: *„Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass Sie in deinem Kopf ein Nest bauen!“*

Hilfreiche Körperwahrnehmungen

Je mehr Gewahrsein im Körper angesiedelt ist, umso stiller wird es im Geist. Das heißt, wenn ich lerne, meinen Körper und seine Sensationen in jedem Moment wahrzunehmen, erfahre ich erstens, dass der Körper mir Signale sendet, und zweitens, dass der Geist ruhiger wird. Es geht also darum, immer wieder im Moment anzukommen. Hier hilft

der Atem: Immer wieder zum Atem zurückzukommen hilft, diese lösungsorientierte Präsenz zu kultivieren. Deshalb legt das MBSR-Stressbewältigungsprogramm so großen Wert auf den Atem. Wenn Sie in der Lage sind, Ihren Atem spüren zu können, dann sind Sie ganz sicherlich im Hier und Jetzt. Der Atem ist das wichtigste und unbestechlichste Frühwarnsignal unseres Körpers. Nicht umsonst sagen wir: „Ich bin atemlos“, „Ich bin völlig außer Puste“, „Mir stockt der Atem“, „Mir hat es den Hals zugeschnürt“. Der Atem reagiert sofort, schon wenn sich eine stressige Situation ankündigt.

Wenn Sie spüren können, dass Ihr Atem stockt, können Sie – sozusagen als Notfallmaßnahme – einmal tief durchatmen! Einatmen, um dem Körper die Sauerstoffaufnahme zu ermöglichen. Ausatmen, um Schadstoffe wieder loszulassen. Und als Nächstes einfach nur innehalten und sich fragen: „Was gilt es jetzt für mich zu tun?“

Genauso brauchen wir das Spüren von Spannung, um zeitnah für Bewegung und Entspannung zu sorgen, um zu spüren, welche Bedürfnisse der Körper hat. Das Gefühl von Trockenheit im Hals, das daran erinnert, dass eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser jetzt nötig ist. Den feinen Druck im Magen, der an rechtzeitiges Essen erinnert. Das leichte Ziehen im Nacken, das bei langem Arbeiten eine kleine Pause und eine Veränderung der Sitzhaltung anregen will. Werden diese feinen Körperempfindungen ständig

ausgeblendet und ignoriert, fehlen die wichtigen zeitnahen Regulative. Das Ignorieren oder Ausblenden von Körperempfindungen und der damit verbundene Verlust des Spürens von eigenen Bedürfnissen fördert ein Burn-out auf drastische Art und Weise.

Hilfreiche Emotionen

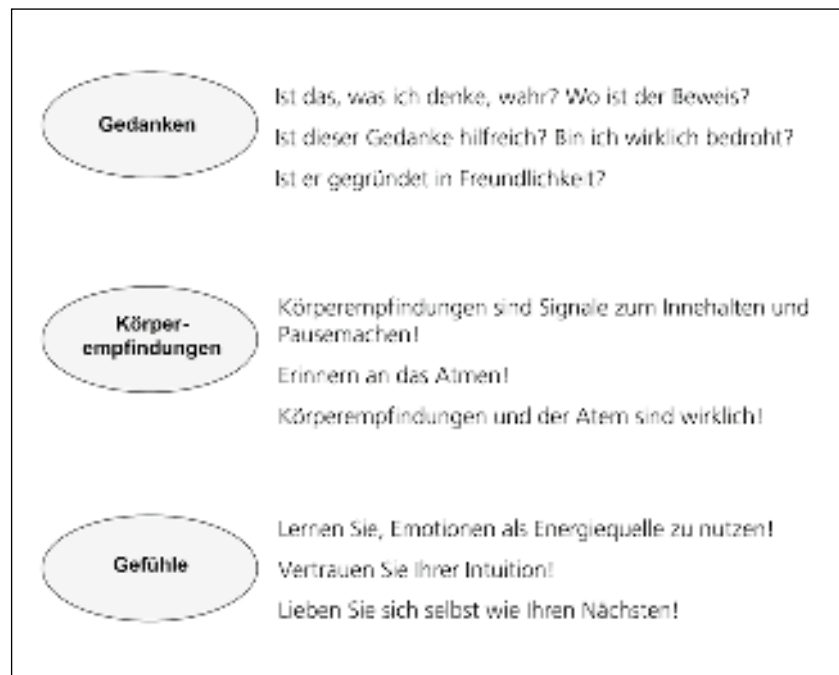
Geht das Spüren von Körperempfindungen verloren, verschwinden häufig die Grundemotionen, die Menschen von Geburt an zur Verfügung stehen. Das Spüren von Emotionen und ein gesunder Umgang mit diesen Energien sind wichtig.

- Wut ist eine große Kraft, die hilft, sich abzugrenzen und, wenn nötig, *Nein* zu sagen
 - Trauer löst Körperspannungen und stellt Beziehung her
 - Angst lässt uns aufmerksam und wach werden und schützt uns vor Gefahr
 - Freude ist pure Lebensenergie
- Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren einer neuen Strategie in stressigen Situationen und biete Ihnen folgende Sätze an als erprobte Hausmittel für Ihren persönlichen Anti-Stress-Koffer:
- *„Bleiben Sie natürlich!“* Versuchen Sie nicht, anders zu sein, als Sie sind!
 - Lernen Sie *innezuhalten* und den zu Atem spüren. Sie dürfen sich Ihrer selbst bewusst werden.
 - *„Gleich reden, wenn etwas anbrennt, ist besser als ausbrennen.“*

Kollegen, Chefs, Patienten sind Menschen, mit denen wir sprechen können, denen wir Fragen stellen können, von denen wir lernen können.

- Kultivieren Sie Freude und lernen Sie, Ihre guten Eigenschaften zu schätzen. Ihre Freundlichkeit, Ihre Ehrlichkeit, Ihr Lachen.
- *Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.* Kultivieren Sie Fürsorge mit sich selber. Wenn Sie für sich selber gut sorgen, sorgen Sie damit gleichzeitig auch für andere.
- *Geben Sie sich einen neuen Fokus im Leben:* Statt sich immerzu Sorgen zu machen und auf das zu schauen, was alles noch getan werden muss, sagen Sie sich nach allem, was Sie gerade gemacht haben: „*Was getan wurde, ist fertig!*“ Und atmen Sie danach einmal bewusst durch. Das kann nach jedem neu vergebenen Termin sein, nach jedem abgerechneten HKP, nach jedem fertig gereinigten Zahn, nach jedem gereinigten Instrument.

So wie ich mir jetzt am Ende dieses Artikels sagen kann: „Es gäbe noch unendlich viel zu diesem Thema zu sagen. Gepriesen sei die Unvollkommenheit. Es sind sicherlich genügend Tipps als Denkanstöße vermittelt worden und jetzt wird es Zeit für eine Pause – nach dem Motto: „*Was getan wurde, ist fertig!*“



Mehr Informationen und Seminare zum Thema MBSR – Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit finden Sie unter www.life-institute.de.

Anmerkungen

¹ Prof. Jon Kabat-Zinn, geboren 1944 in New York, ist Gründer der Stress Reduction Clinic und ist Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts. Sein auf Achtsamkeitsmeditation basierendes Stressbewältigungsprogramm (MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction) kommt inzwischen weltweit erfolgreich zum Einsatz.



Dr. Susann Fiedler
In den Gartenwiesen 23
65830 Kriftel
Susann.Fiedler@t-online.de
www.dgzh-frankfurt.de
www.life-institute.de