

BORE - OUT: LEID DURCH LANGWEILE UND UNTERFORDERUNG

Bore-out bedeutet: Leiden durch UNTERforderung, durch langweilige Routine, endloses Wiederholen. Wenn nichts mehr Freude und Erfolgserlebnissen bringt. Das kann zu Krankheit führen, zu Vertuschen und zu mangelndem Selbstwertgefühl.

Bore-out kann **äußere und innere Gründe** haben: **Im Außen** kann Bore-out gebahnt werden durch einen langweiligen Job. An Arbeitslosigkeit. An finanziellen Engpässen, die wenig Spielraum lassen für Abwechslung. An einem Partner, der nicht mehr inspiriert. Das Glück der Anfangszeit ist im Alltagsfrust versickert. Lust und Leidenschaft sind auf der Strecke geblieben. Es herrscht Schweigen und Aussitzen satt Berührung und Begegnung. **Im Inneren** kann Bore-out gebahnt werden durch ÜBERforderung und Verausgabung im Hamsterrad. Nach einer Kündigung, einem Jobverlust. Oder durch Überbehütung. Wenn man nicht gelernt hat, dass man

die Willensmuskeln auch trainieren muss, um Neugierde, Ausdauer, Mut und Motivation zu entwickeln. Hinfallen ist keine Schande, aber ohne Aufstehen geht es nicht weiter!

Um das Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen! Dafür muss man oft erst einmal gehalten werden, um Trost, Geborgenheit, Ermutigung mit dem ganzen Körper zu erfahren. Dann kann man wieder aufstehen und sich auf den Weg machen. Gestärkt durch Hilfe zur Selbsthilfe:

Bonding-Psychotherapie

(Dr. Dan Casriel).

Klopftechniken, Advanced Energy Psychology® (Dr. Fred Gallo)

Die Lösung liegt auch in den eigenen Händen! Lebenslust, Elan, Energie und Zielstrebigkeit.

Literatur: Astrid Vlamynck. *Klopfen gegen Liebesleid. Selbstwert stärken-Attraktivität steigern.* Rowohlt

Quelle: Astrid Vlamynck



Praxis für Integrative Therapie und Coaching Astrid Vlamynck

Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse
EMDR, Hypnotherapie und NLP

Schwerpunkte: Überwindung von Ängsten, Traumata,
(unbewussten) Blockaden, von Burn-out und Bore-out

Grolmanstr. 51 • 10623 Berlin (Charlottenburg) • Tel. 030 - 881 52 51
info@astrid-vlamynck.de • www.astrid-vlamynck.de

