

Zurück zu mir



*Die Verbindung zu den Pflanzen
und der Mutter Erde, ein mächtiger
Schutz gegen Burnout-Symptome
und Stress am Arbeitsplatz*

**Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung
zur Gartentherapie, GT 10-2023
Autorin: Mireia Puente de la Vega
Institut für Naturheilkunde, Erfurt**

1- THEMA

Die Verbindung zu den Pflanzen und der Mutter Erde, ein mächtiger Schutz gegen Burn Out Symptome und Stress am Arbeitsplatz.

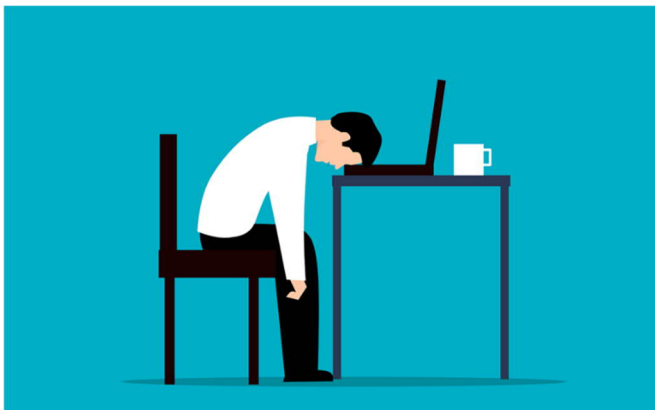
2- EINLEITUNG

2-1 Was ist der Burn-out.

„Burn-out ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand „normaler“ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung, einem Gefühl verringerter Effizienz, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit“ Schaufell und Enzmann (1998).

„Burn-out ist eine Form des Protest gegen ein Ungleichgewicht im Organismus. Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen. Dr. Volker Schmiedel

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Burnout als: *„ein Syndrom, das infolge von chronischem Stress am Arbeitsplatz entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt wird“.*



Burn-out am Arbeitsplatz

2-2 Welche sind die typischen Symptome?

Die drei Hauptmerkmale, um das Burnout zu identifizieren sind: [1]

- a) **Energiemangel:** Man fühlt sich müde und ausgelaugt, sowohl körperlich als auch emotional. Es fehlt die Motivation, die Dinge anzugehen, die man tun muss. Dies betrifft nicht nur das Arbeitsleben, sondern auch andere Bereiche wie das Vernachlässigen von Freundschaften oder das Aussetzen von sportlichen Aktivitäten.
- b) **Emotionale Distanzierung:** Verlust der emotionalen Verbindung zu den Dingen, die früher wichtig waren. Man fühlt keine Begeisterung mehr und zieht es vor, die

Energie zu sparen, anstatt sich einzubringen. Kunden oder Patienten werden zu Feinden anstatt zu Personen, denen man helfen möchte. Ein Gefühl von Zynismus und Gleichgültigkeit breitet sich aus.

- c) Mangelnde Selbstverwirklichung und Leistungsfähigkeit: Man hat das Gefühl, dass man weniger leistet als zuvor. Die Energie, die man investiert, scheint umsonst zu sein, und man empfindet ein Gefühl der Unwirksamkeit.

2-3 Ursachen des Burn-outs und die Auswirkungen unserer modernen Gesellschaft und Arbeitsweise [2]

a) Externe Ursachen:

a1) Verbunden mit der Kultur, in der wir leben, und einem wenig humanen Arbeitssystem.

a2) Arbeitsbezogenes Umfeld: sogenanntes Mobbing, Bossing (Machtmissbrauch durch Vorgesetzte), sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz.

b) Interne Ursachen: Diese hängen mit unserer psychischen Funktionsweise zusammen. Probleme mit der emotionalen Bewältigung: Gefälligkeit (das Bedürfnis, anderen zu gefallen, Schwierigkeiten "Nein" zu sagen) und Perfektionismus (eine Form der Überkontrolle, die dazu führt, dass man sich selbst und anderen nicht vertraut).

" In der Leistungs- und Arbeitsgesellschaft gibt es keine Freiheit; wir versklaven uns selbst. Der Herr ist zum Sklaven der Arbeit geworden." Byung-Chul Han (südkoreanischer Philosoph)

Die Arbeit ist etwas Fundamentales in der menschlichen Existenz. Sie gibt uns die Möglichkeit, uns zu verwirklichen und unsere Talente zu entwickeln. Das Problem liegt in der Beziehung, die wir zur Arbeit aufgebaut haben (wie zum Beispiel Angst, Beklemmung, Reizbarkeit, Demotivation, Kopfschmerzen, Müdigkeit, mangelnde Erfüllung).



Persönliche Entfaltung

Die moderne Arbeitsweise und das Leben des heutigen Tages als Ursachen eines Burnouts: [3]

Hoher Arbeitsdruck: In vielen Branchen herrscht ein hoher Wettbewerbsdruck, der zu längeren Arbeitszeiten, engeren Fristen und einem allgemeinen Gefühl der Überlastung führen kann.

Technologische Erreichbarkeit: Durch die ständige Erreichbarkeit durch Smartphones und andere Technologien können Arbeitnehmer Schwierigkeiten haben, sich von der Arbeit zu trennen. Dies kann dazu führen, dass man sich nie wirklich erholt und sich ständig gestresst fühlt.

Unsicherheit und Instabilität: Die moderne Wirtschaft ist oft von Unsicherheit und Instabilität geprägt. Unsichere Beschäftigungsverhältnisse, wie befristete Verträge oder die „Gig-Economy“, können zu erhöhtem Stress führen, da Arbeitnehmer ständig befürchten, ihren Job zu verlieren oder nicht genug Geld zu verdienen.



Moderne Arbeitsweise

Mehr Verantwortung und weniger Ressourcen: Viele Arbeitnehmer haben heutzutage mehr Verantwortung, aber weniger Ressourcen, um diese zu bewältigen. Dies kann zu einem Gefühl der Überlastung führen, da sie das Gefühl haben, nicht genug Unterstützung zu erhalten, um ihre Aufgaben zu erledigen.

Fehlende Work-Life-Balance: Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmen zunehmend. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, eine gesunde Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten, was zu chronischem Stress führen kann.

Mangelnde Selbstfürsorge: In unserer hektischen Welt vernachlässigen viele Menschen ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten ihrer Arbeit oder anderer Verpflichtungen. Ein Mangel an Selbstfürsorge kann langfristig zu Burnout führen.

Soziale Isolation: Die moderne Arbeitsweise, insbesondere im Zusammenhang mit Remote-Arbeit oder flexiblen Arbeitszeiten, kann zu sozialer Isolation führen. Der

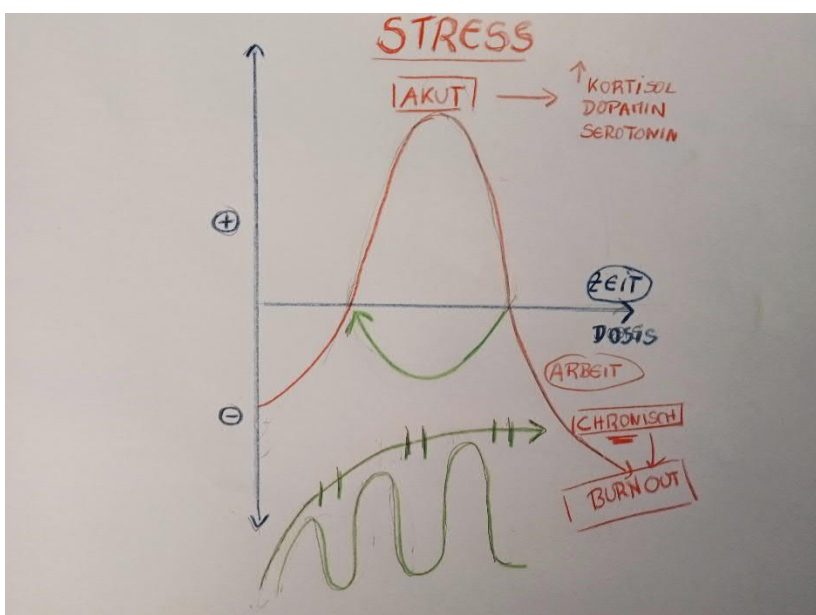
Mangel an persönlichem Kontakt und Unterstützung kann das Risiko für Burnout erhöhen.

Diese Faktoren können sich gegenseitig verstärken und zu einem Teufelskreis führen, der die Wahrscheinlichkeit eines Burn-outs erhöht. Es ist wichtig, dass Arbeitgeber und Arbeitnehmer Maßnahmen ergreifen, um Stress abzubauen, die Work-Life-Balance zu verbessern und die psychische Gesundheit zu fördern.

2-4 Bewältigungsstrategien. Schlüssel zur Vermeidung von Burnout Symptome und beruflichem Stress: [2]

Der Stress an sich:

Stress hat tatsächlich eine positive Wirkung, er kann Energie erzeugen, die Konzentration steigern und die Fähigkeiten für alles Mögliche verbessern (sogenannter **akuter Stress**). Das ist die positive Seite des Stresses. Aber es gibt auch eine negative Seite des Stresses. Es hängt jedoch von der Dosis ab und vor allem davon, wie lange man gestresst ist. Zum Beispiel, wenn man eine moderate Menge Zeit gestresst ist, befindet man sich auf der positiven Seite (**akuter Stress**). Bei akutem Stress treten Hormone wie Kortisol, Adrenalin, Dopamin und Serotonin auf. Diese Hormone helfen uns den Fokus zu halten. Akuter Stress ist da, um die täglichen Herausforderungen zu bewältigen. Das ist nicht schlecht. Das Problem ist die Beziehung, die man zum Stress und zur Arbeit hat. Wenn man "die ganze Zeit" gestresst ist, tritt **chronischer Stress** auf. Und dies ist die schädlichste Art von Stress. Es kommt zu einem Anstieg von Kortisol, was als Kortisol-Vergiftung bezeichnet wird, und die anderen Hormone (Serotonin, Dopamin) sinken. Anstatt Energie zu haben, wird man müde. Anstatt mit Menschen verbunden zu sein, wird man gereizt. Anstatt sich erfüllt zu fühlen, wird man unmotiviert...



Stress Ablauf

Durch die enge Verbundenheit mit unserer Wahrnehmung von Überleben tendiert berufsbedingter Stress zu einer chronischen Ausprägung. Für unsere Vorfahren diente akuter Stress dazu, Mammuts zu jagen und Angriffe von wilden Tieren zu überleben. Aber wenn man das Gefühl hat, dass "die ganze Zeit ein wildes Tier hinter einem her ist", also dass man beruflich ständig das Gefühl hat, dass sein Lebensunterhalt gefährdet ist, sein Arbeitsplatz in Gefahr ist, seine Identität bedroht ist (weil Arbeit viel Identität gibt), dann neigt man dazu, die ganze Zeit unter chronischem Stress zu stehen.

Was wäre die Lösung? "den chronischen Stress zu zerstückeln", um **akuten Stress** (*sympathisches Nervensystem*) zu erleben oder **sich zu erholen** (*Entspannung*). Entspannen/abschalten, um zu leben, damit die Erholungsmechanismen des Körpers aktiviert werden (*parasympathisches Nervensystem*).

Bewältigungsstrategien: [2] [4]

a) Abschalten, um zu leben (um in die Erholungsphase zu gelangen)

Die kontinuierlichen Unterbrechungen sind einige Ursachen, die einen davon abhalten abschalten zu können.

b) Je menschlicher seine Arbeit ist, desto weniger Stress und desto mehr Produktivität.

Die menschliche Natur wird nicht respektiert am Arbeitsplatz und das führt zu Stress. Das Verständnis, wie Menschen funktionieren, und dann die Arbeit zu planen (zum Beispiel jeweils 120 Minuten Arbeit, dann 20 Minuten Pause).

c) Klare Grenze setzen zwischen Arbeitsleben und Privatleben.

Nicht abschalten können, kann zum Problem beispielsweise für Selbstständige mit Homeoffice werden. Mögliche Strategien:

- Nutzung eines Arbeits- und eines privaten Mobiltelefons.
- Trennung von privaten und Homeoffice-Räumen, ein fester Platz für die Arbeit realisieren, der nicht für andere Dinge genutzt wird.
- Zeitliche Trennung von Arbeitszeiten und Zeiten ohne Arbeit, klare Festlegung von Zeiten, in denen man sich auf die Arbeit konzentriert.

d) Ein erfüllendes Privatleben haben, das sich so gut anfühlt, dass man die Arbeit vergisst. Arbeit funktioniert manchmal wie eine Sucht, sie erzeugt Dopamin, besonders wenn es eine Arbeit ist, die einen herausfordert und einem gefällt, und kann dazu führen, dass das Gehirn dazu neigt, sich auf die Arbeit zu konzentrieren, weil es dort mehr Freude findet als in anderen Bereichen des Lebens. Es ist wichtig, dass das Leben gesund ist, einen selbst erfüllt und dass man Lust auf das Leben jenseits der Arbeit hat. Dies ist wichtig für diejenigen, die sich als „Workalkoholic“ betrachten. Strebe danach, dein Leben zu einem Kunstwerk zu machen.

e) Sich um seinen Körper kümmern. Der Körper ist das Werkzeug, mit dem man sein Leben lebt, die Grundlage, auf der man jeder Herausforderung begegnet. Wenn man seinen Körper nicht pflegt, ist es unmöglich, dass andere Dinge gut laufen.

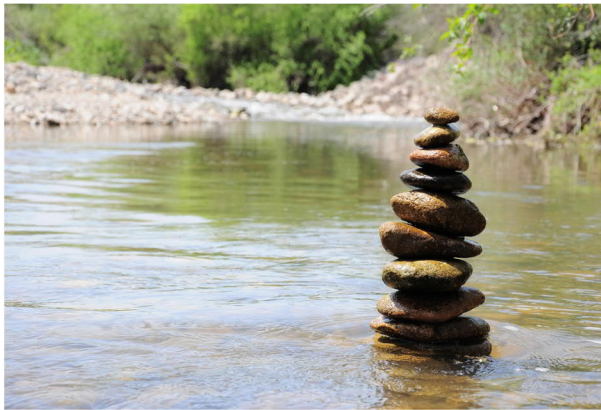
Körperliche Bewegung ist dafür entscheidend und sollte eine Grundlage sein, gesunde Ernährung, die benötigten Stunden schlafen, Sonne und Kontakt mit der Natur.

f) Klare Ziele und eine angemessene Organisation haben, um sie zu erreichen. Wenn man die Ziele klar definiert und eine angemessene Planung hat, wird es viel einfacher sein, die Arbeit mit einem Gefühl der Zufriedenheit abzuschließen.

- Klare und konkrete Ziele setzen (kurz- und langfristig), um sie erreichen zu können.
- Zeit für die Planung dieser Ziele einbeziehen.
- Realistisch Ziel setzen.

g) Tiefgreifende und positive Beziehungen zu den Menschen im Arbeitsumfeld aufbauen.

h) Sich mit seiner Essenz verbinden. Der Glaube daran, dass es im Leben ein Handbuch gibt, dem wir folgen müssen, führt dazu, dass wir nicht mit unserer Essenz verbunden sein können. Weg von dem Handbuch und hin zur Verbindung mit deinem eigenen "Handbuch" (deiner Essenz), die Verbindung mit der Gegenwart, mit dem Hier und Jetzt.



Achtsamkeit in den Alltag



„Wir sind zu wenig egoistisch. Wir lieben uns selbst nicht genug und sind nicht in der Lage, Energie darauf zu verwenden, uns selbst zu pflegen. Was wir jedoch sehr gut können, ist uns selbst zu misshandeln.“ (Cenalmor, Carlos 2023)

3 - THESE

3-1 Inwiefern kann die Verbindung zu den Pflanzen und der Mutter Erde für Menschen mit Burnout Symptome und Stress eine wertvolle Unterstützung bieten? [5]

Hier sind einige Aspekte aufgeführt, die positive Auswirkungen auf die körperliche, emotionale und psychische Gesundheit haben können:

Entspannung und Stressabbau: die Arbeit im Garten kann Stress reduzieren, indem sie eine beruhigende Umgebung bietet und den Fokus auf beruhigende Aktivitäten wie Pflanzenpflege lenkt. Das Gärtnern erfordert oft eine langsame, methodische Herangehensweise, die dazu beiträgt, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Durch das Arbeiten mit Pflanzen und Erde können Menschen sich von stressigen Gedanken ablenken und auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.

Naturverbundenheit: Der Kontakt mit der Natur kann eine beruhigende Wirkung haben und das Wohlbefinden steigern. Dies kann helfen, Stresssymptome zu lindern und die Stimmung zu verbessern.

Ablenkung und Entspannung: Das Eintauchen in Gartenarbeit lenkt von stressigen Gedanken und Problemen ab und ermöglicht es den Betroffenen sich zu entspannen und zu regenerieren.

Selbstwirksamkeit erleben: Die Arbeit im Garten ermöglicht konkrete Ergebnisse zu sehen und den Wert von Erfolg und Leistung zu erleben. Dies kann das Selbstwertgefühl stärken und das Gefühl von Kompetenz und Kontrolle und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wiederherstellen. Dies ist besonders wichtig für Menschen, die sich durch Burn-out machtlos fühlen.

Sinneserfahrung: Gartentherapie bietet eine Vielzahl von Sinneserfahrungen an, wie das Berühren von Pflanzen, das Riechen an Blumen. Diese sensorischen Erfahrungen können dazu beitragen, negative Emotionen zu reduzieren und positive Emotionen zu fördern.

Bewegung: Das Gärtnern beinhaltet körperliche Aktivität, sei es das Graben, Pflanzen, Bewässern oder Unkraut jäten. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und körperliche Symptome von Burn-out wie Muskelverspannungen zu lindern.

Soziale Interaktion: Gartentherapie kann auch soziale Interaktionen fördern, sei es durch gemeinsame Gartenarbeit mit anderen oder durch den Austausch von Erfahrungen und Unterstützung in einer Gruppentherapie.

3-2 Über meine persönlichen Erfahrungen.

Während meiner 14 Jahre als Gärtnerin habe ich gelernt, die Natur zu beobachten (die Pflanzen und die Erde) und ihre Phänomene zu verstehen.

Nach Abschluss meines Studiums der Agrarwissenschaften und dem Eintritt in die Produktion (Anbau) war es eine Herausforderung, das akademische Wissen, das uns gelehrt wurde, sinnvoll einzuordnen und lernen zu beobachten, was die Pflanzen brauchten und den Zustand des Bodens wahrzunehmen.

Dies weckte nach und nach meine intuitiven Fähigkeiten. Diese Beziehung zur Natur ermöglicht es mir, mich mit dem zu verbinden, was ich "meine Essenz" nenne, und es ist so, wenn ich mich damit verbinde, dass ich meine innere Ruhe, mein Zufluchtsort für die Seele finde.



Gärtnerin in der Solawi Bad Waldsee

Als ich meine Arbeit als Gärtnerin gegen eine Bürotätigkeit gemäß meinem Universitätsstudium tauschte, dachte ich, dass es eine gute Option wäre, da es einen beruflichen Aufstieg bedeuten würde, Karriere zu machen.

Obwohl die Arbeit im Homeoffice viele Vorteile hat, nährt sie nicht meine Seele. Ich habe das Glück, in einer Gärtnerei zu leben und den Kontakt zu den Pflanzen aufrechtzuerhalten. Ein Spaziergang durch das Gewächshaus während des Wachstums, ist allein schon ein positiver Anreiz für meine Augen, die nach einigen Stunden am Computer eine wohlverdiente Pause benötigen. Der Bewegungsmangel, der durch die Arbeit im Homeoffice verursacht wird, kompensiere ich durch Sport oder durch schwerere Arbeiten im Garten wie hacken, umgraben oder Kompost umsetzen.

Diese Ressourcen sind von großem Nutzen, weil sie es mir ermöglichen, eine gesunde Beziehung zu meiner weniger menschengerechten Büroarbeit zu pflegen und mich vor beruflichem Stress zu schützen.

Nach Abschluss dieser Ausbildung möchte ich gerne als Therapeutin mit Menschen/Patienten arbeiten, die unter Burn-out oder beruflichem Stress leiden, denn obwohl ich selbst keinen Burn-out hatte, hatte und habe ich immer noch gelegentlich bestimmte Symptome, die in diese Richtung weisen. Als Therapeutin möchte ich meine Erfahrungen als Gärtnerin weitergeben, meine Strategien für ein gesundes Arbeitsleben teilen und so eine angemessene Begleitung bieten. Dies sind die Gründe, warum ich dieses Thema für meine Hausarbeit gewählt habe.

3-3 Erstellung von zwei Therapieprogrammen für Menschen mit Burnout-Symptomen und Stress am Arbeitsplatz im mittleren Alter (40-50 J).

3-3-1 Therapieprogramm Nr.1: „Meine gesunde Ecke“

Das **Richtziel** zu erreichen nach dem Therapieprogramm ist „**Selbstwirksamkeit zu entwickeln**“.

„**Selbstwirksamkeit zu entwickeln**“, als Prozess, bei dem eine Person ihre Fähigkeit entwickelt, Einfluss auf ihr eigenes Leben und ihre Umgebung auszuüben. Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen einer Person in ihre Fähigkeit, bestimmte Ziele zu erreichen, Hindernisse zu überwinden und Herausforderungen zu bewältigen. Das ist ein wichtiger Schritt für persönliches Wachstum und Erfolg. (*Bandura, Albert 1925-2021*)

Wenn jemand Selbstwirksamkeit entwickelt hat, bedeutet das:

- Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu haben: Sie glauben daran, dass sie die Fähigkeiten und Ressourcen besitzen, um Herausforderungen zu bewältigen und Ziele zu erreichen
- Überzeugungen über ihre Kontrolle zu haben: Sie haben die Überzeugung, dass ihr Verhalten und ihre Handlungen einen Einfluss auf ihr Leben und ihre Umgebung haben können.
- Engagement und Ausdauer aufzubringen: Sie sind bereit, sich Herausforderungen zu stellen und trotz Rückschlägen weiterzumachen, weil sie glauben, dass sie letztendlich erfolgreich sein können.

Selbstwirksamkeit zu entwickeln ist wichtig, da diese einen positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit zur Bewältigung von Stress hat.

Das **Grobziel**, um *Selbstwirksamkeit zu entwickeln*, besteht darin, **Erfolg zu erleben**, konkrete Ergebnisse zu sehen und ein Gefühl für Erfolg und Leistung zu haben. (siehe Therapieprogramm Nr.1: “ Meine gesunde Ecke“)

THERAPIEPROGRAMM Nr.1: „Meine gesunde Ecke“ (das Anlegen eines Gemüsebeetes)

Richtziel: Selbstwirksamkeit entwickeln

Grobziel: Fördern den Sinn für Erfolg und Leistung

NR. TE	Thema: Therapieeinheit	Feinziele	Material	Bemerkungen
1	„Mein Beet wird hübsch gemacht“	<ul style="list-style-type: none"> - Kräftigung der Muskulatur - Förderung der Konzentration - Lernen von Geduld und Ausdauer - Freude bei der Arbeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacke, Grabegabel - Handschuhe, Eimer 	<ul style="list-style-type: none"> - vorbereiten des Beetes - Beet umgraben und hacken
2	„Der große Tag“	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung von Grob- und Feinmotorik - Förderung der Vorstellungskraft - Lernen von Geduld und Ausdauer - An positive Gedanken und Gefühle heranführen 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Jungpflanzen (<i>Salat Sorten, Lauchzwiebeln Setzlinge, Radieschen und Möhren Samen, Petersilie Setzlinge</i>) - Rechen,Reihenzieher, - Gießkanne 	<ul style="list-style-type: none"> - Beet fein hacken und rechen - Reihen ziehen - aussäen (Möhren und Radieschen) - setzen der Pflänzchen
3	„Ich kümmere mich darum“	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung von Grob- und Feinmotorik - Förderung des Koordinationsvermögens - Lernen von Geduld und Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> - Hand hacke, Jätefaust, - Grasschnitt (als Mulch Material) - Schubkarre / Eimer - Handschuhe - Gießkanne 	<ul style="list-style-type: none"> - Einschätzung/Wahrnehmung des Bodenzustandes und entsprechende Maßnahmen ergreifen - Beet pflegen: Unkraut jäten, hacken (Erde auflockern), Mulch auf dem Beet bringen, Steine aus dem Beet nehmen, evtl. gießen

		- Freude bei der Arbeit		
4	„Ich gönne mir was“	- Mobilität - Förderung der Phantasie - Stärkung des Selbstbewusstseins - Erleben von Stolz	- Gartenmesser - Erntekorb - Salatschüsseln - Salatdressing	- ernten und zubereiten einen leckeren und schönen Salats

3-3-2 Therapieprogramm Nr.2: „Ich bin mir wichtig“

Das erreichende **Ziel (Richtziel)** dieses Therapieprogramms ist, dass „**Selbstwertgefühl zu stärken**“, welches ein wichtiger Schritt für das persönliche Wohlbefinden darstellt.

Selbstwert ist die Bewertung [6], die man von sich selbst, seinen Eigenschaften und Fähigkeiten hat. Er ist eine relativ stabile persönliche Eigenschaft. Der Selbstwert wird davon beeinflusst, wie man sich selbst im Moment wahrnimmt und welches Bild man von sich in der Vergangenheit hat. Er wirkt sich auf die Gefühle und das Verhalten aus.

Dieses Ziel strebe ich (in meiner Arbeit) durch Maßnahmen oder Strategien an, die dazu beitragen, das Gefühl von Selbstachtung, Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu fördern.

Das (entsprechende) **Grobziel**, um das *Selbstwertgefühl zu stärken (RZ)*, besteht darin, **Selbstfürsorge zu pflegen**. Dies beinhaltet, die Zeit für sich selbst zu nehmen, Aktivitäten zu genießen, die Freude bereiten, auf die körperliche Gesundheit und Ernährung zu achten, ausreichend zu schlafen und für Ruhe sowie Entspannung zu sorgen (siehe Therapieprogramm Nr. 2: „Ich bin mir wichtig“).

THERAPIEPROGRAMM Nr.2: „Ich bin mir wichtig“ (Tätigkeiten für das Wohlbefinden)

Richtziel: Selbstwertgefühl stärken

Grobziel: Fördern die Selbstfürsorge

NR. TE	Thema: Therapieeinheit	Feinziele	Material	Bemerkungen
1	„Ich trage Ruhe in mir“	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung von Grob- und Feinmotorik - Förderung der Konzentration - Stärkung des Selbstbewusstseins - An positive Gedanken und Gefühle heranführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Steckbriefe Information über Baldrian - Baldrian Pflanze - Handschaufel, Gießkanne - Getrocknete Kräuter: Baldrianwurzel, Hofpenzapfen, Melisse, Salbei Thymian, Ringelblume und Rosenblüte - Schüssel für die Kräutermischung - Verpackung für die Kräutermischung 	<ul style="list-style-type: none"> - Erkunden der medizinischen Wirkung der Baldrian Pflanze - Eine Baldrianpflanze an einem bestimmten Ort im Garten einpflanzen - eine „Chill“ Kräuterteemischung zubereiten (mit Baldrian als Hauptkraut)
2	„Die Kraft der Bäume spüren“	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung der Feinmotorik - Resensibilisierung geistiger Abläufe - Stärkung des Selbstbewusstseins - Bewältigung von Alltagsproblemen 	<ul style="list-style-type: none"> - Baum - Klangschale 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze geführte Baum Meditation: Augen schließen und achten auf die Geräusche, auf die Düfte. Und anschließend achten auf seine Atmung - Baum aktiv spüren (Baumumarmen, Baum beobachten. Die Details des Baums betrachten (Krone, Blätter, Rinde und Zweige). Auf ihre

				<p>verschiedenen Farben, Formen und Texturen achten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baum zeichnen und/oder die wahrgenommenen Gefühle aufschreiben/ zeichnen (mit Farbe malen)
3	„Mein Energie-Boost“	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilität - Sinneswahrnehmung schulen - Stärkung des Selbstbewusstseins - Verbesserung der Lebensqualität 	<ul style="list-style-type: none"> - Messer, Gartenschere - Korb für die Wildkräutersammlung - Wildkräuter - frischen oder gefrorenen Früchten, um dem Smoothie Süße und Geschmack zu verleihen - Wasser oder Pflanzenmilch - Optional: Proteinquelle, natürliches Süßungsmittel, Chiasamen, Leinsamen - Entsafter oder Mixer, Gläser 	<ul style="list-style-type: none"> - Wildkräuter Wanderung und Wildkräuter sammeln - Smoothie herstellen
4	„Nahrung für die Sinne“	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung der Feinmotorik - Förderung der Phantasie - Stärkung des Selbstbewusstseins - Erhöhung der Lebensfreude 	<ul style="list-style-type: none"> - Schälchen für Blüten - Salatschüsseln - andere Zutaten für Salat (grüner Salat, Dressing) 	<ul style="list-style-type: none"> - essbare Blüten aus dem Garten Pflücken (Veilchen, Lavendel, Schlüsselblumen, Ringelblumen, Borretsch, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Holunderblüten). - abzupfen der Blütenblätter - Salat anrichten

3-4 Erstellung von zwei Therapiepläne. Erklärung und Erläuterung.

THERAPIEPLAN 1

Therapieprogramm: Meine gesunde Ecke (das Anbauen eines Gemüsebeetes)		Klient: Herr D. E
Therapieeinheit: Ich kümmere mich darum		
Tagesziel:	Gemüsebeet pflegen	
Datum:	Ende Mai	

Biographische Daten	42 Jahre, ledig, keine Kinder, angestellt
Krankheitsbild/ Erscheinungsbild	Burnout-Symptome, schlechtes Schlafverhalten, er klagt über Müdigkeit und Erschöpfung, unkonzentriert und leicht genervt, früher Sportler und seit 5 Jahren ungesunden Lebensstil

Richtziel	Selbstwirksamkeit entwickeln	
Grobziel	Sinn für Erfolg und Leistung	
Feinziele		
> motorisch-sensomotorisch	Förderung von Grob- und Feinmotorik	
> kognitiv-kreativ	Förderung des Koordinationsvermögens	
> kommunikativ-sozial	Lernen von Geduld und Ausdauer	
> emotional-persönlich	Freude bei der Arbeit	
Ablauf / Zeit	Ziel / therapeutische Überlegung	Material/ Medien
Einführung /15 Min. -Begrüßung (nach Wohlbefinden fragen, tut etwas weh) - Ankommen Ritual (kurze Aufwärmübung) - Vorstellung des Themas der TE	Vertrauen aufbauen Gelenke mobilisieren und Herzkreislaufsystem aktivieren Vorfreude wecken/Motivation stärken	keine

<p>Hauptteil / 60 Min.</p> <p>-Einschätzung/Wahrnehmung des Bodens und-Pflanzenzustandes (betrachten und berühren)</p> <p>-Beet pflegen: Unkraut jäten, hacken (Erde auflockern) , Mulch auf dem Beet bringen, Steine aus dem Beet nehmen, evtl.. gießen</p>	<p>Gefühl schulen was die Pflanzen und der Boden braucht (Sensibilisierung der Sinne) Freude bei der Arbeit</p> <p>Förderung von Grob- und Feinmotorik Förderung des Koordinationsvermögens Lernen von Geduld und Ausdauer, wenn ich etwas pflege und mich darum kümmere, werde ich die Früchte meiner Arbeit ernten (Sinn für den Wert von Erfolg und Leistung)</p> <p>Analogie zum eigenen Leben ziehen können (lernen einzuschätzen, was Ich brauche um mich zu pflegen)</p>	<p>Gemüsebeet Hand hacke, Jätefaust, Grasschnitt (als Mulch material) Schubkarre Eimer Evtl.Handschuhe Gießkanne</p>
<p>Abschluss/ Zusammenfassung / 15 Min. Material Aufräumen Feedback von dem Teilnehmer einholen Verabschiedung</p>	<p>Positive Gefühle wecken/ Erfahrungen austauschen (nach Wünschen fragen)</p>	
<p>Evaluation/ Reflexion</p>	<p>Wie kam der Inhalt der Therapieeinheit bei dem Teilnehmer an? War die Tätigkeit erfolgreich? Wurden die Ziele erreicht? War die gewählte Zeit passend? (zu lang/zu kurz) Ist etwas schiefgelaufen? Falls ja, was ging schief und warum? Was sollte bei einer Wiederholung der Therapieeinheit mit anderen Teilnehmern geändert werden? Was sollte ich mir für weitere Therapieeinheiten mit dem gleichen Teilnehmer merken?</p>	

THERAPIEPLAN 2

Therapieprogramm: Ich bin mir wichtig		Klient: 3-6 Erwachsenen in mittleren Altern
Therapieeinheit: Mein Energie-Boost		
Tagesziel:	Smoothie herstellen aus eigenen gesammelten Wildkräutern	
Datum:	Anfang Mai	

Biographische Daten	40-50 Jahre alt, berufstätige Erwachsene im Home-office
Krankheitsbild/ Erscheinungsbild	Stress am Arbeitsplatz, schlechtes Schlafverhalten, Erschöpfung

Richtziel	Selbstwertgefühl stärken	
Grobziel	Selbstfürsorge fördern	
Feinziele		
> motorisch-sensomotorisch	Mobilität	
> kognitiv-kreativ	Sinneswahrnehmung schulen	
> kommunikativ-sozial	Stärkung des Selbstbewusstseins	
> emotional-persönlich	Verbesserung der Lebensqualität	
Ablauf / Zeit	Ziel / therapeutische Überlegung	Material/ Medien
Einführung / 5 Min. - Treffpunkt am Waldrand - Begrüßung (nach Wohlbefinden fragen, nach Allergien fragen) - Vorstellung des Themas der TE	Vertrauen aufbauen Vorfremde wecken/Motivation stärken	keine

<p>Hauptteil / 50 Min + 35 Min</p> <p>- 50 Min. <u>Rundwanderung</u> essbare Wildkräutern sammeln wie Brennnessel, Löwenzahn, Girsch, Knoblauchsrauke, Gundermann, Waldmeister, Sauerampfer. Erläuterung über die antioxidativen Eigenschaften der Wildkräuter und ihren hohen Gehalt an Nährstoffen. Darauf achten, nur die jungen Blätter und Triebe zum Pflücken. Sicherstellen, dass die Kräuter frei von Schadstoffen sind.</p> <p>- 35 Min. <u>Energie Boost – (Smoothie) herstellen:</u> Wildkräuter waschen und mixen. Die anderen Zutaten je nach Geschmack und Vorlieben anpassen und alles zusammen schlagen/mixen</p>	<p>Die Wanderung dient als eine Aktivierung Spaziergang: * Mobilität fördern (Kreislaufsystem in Aktivität bringen) * Förderung der Sinne (Gerüche von Wald, Geräusche, Farben der Pflanzen und Bäume)</p> <p>Die Eindrücke aus der Umwelt fördern die neurophysiologischen Prozesse, und das ist besonders wichtig für Menschen, die im Homeoffice arbeiten und wenig Interaktion mit anderen Menschen und ihrer Umgebung haben</p> <p>Stärkung des Selbstbewusstseins (Selbstachtung und Selbstliebe). Ich bereite meinen 'Energie-Boost' zu, damit ich mehr Energie habe, um die Stresssituationen des Alltags zu bewältigen.</p>	<p>Messer, Gartenschere Korb, Handschuhe Wildkräuter Frischen oder gefrorenen Früchten, um dem Smoothie Süße und Geschmack zu verleihen, Wasser oder Pflanzenmilch, <u>Optional:</u> Proteinquelle, natürliches Süßungsmittel, Chiasamen, Leinsamen Mixer, Gläser</p>
<p>Abschluss/ Zusammenfassung / 20 Min.</p> <p>Gemeinsame Verkostung der Smoothies, ggf Rückmeldungen der Teilnehmern zur TE Material spülen und aufräumen Verabschiedung</p>	<p>Gemeinschaftserlebnis. Stolz auf selbst erschaffenen Smoothie. Positive Gefühle wecken und Ideen mit nach Hause nehmen und ins Leben integrieren. (Verbesserung der Lebensqualität)</p>	
<p>Evaluation/ Reflexion</p>	<p>Wie kam der Inhalt der Therapieeinheit bei dem Teilnehmer an? War die Tätigkeit erfolgreich? Wurden die Ziele erreicht? War die gewählte Zeit passend? (zu lang/zu kurz) Ist etwas schiefgelaufen? Falls ja, was ging schief und warum? Was sollte bei einer Wiederholung der Therapieeinheit mit anderen Teilnehmern geändert werden? Was sollte ich mir für weitere Therapieeinheiten mit den gleichen Teilnehmern merken?</p>	

3-5 Durchführung einer praktischen Therapieeinheit.

Die praktische Durchführung einer Therapieeinheit habe ich mit einer Freundin umgesetzt. Sie zeigte Interesse an meiner Ausbildung und aufgrund ihrer Lebenssituation dachte ich, dass sie eine geeignete Teilnehmerin für mein Hausarbeitsthema wäre.

Die Fragenbogen zu Phytobiographie, die ich ihr gestellt habe, sind folgende:

1. Was führt dich zu mir? *Ich bin neugierig auf diese Therapieform. Ich möchte experimentieren welche Auswirkung auf mich hat.*
2. Wie geht es dir heute? *Mehr oder weniger gut.*
3. Worauf hast du Lust? *Auf körperlichem Kontakt*
4. Was arbeitest du? *Als Begleiterin und Anleiterin in einer Grundschule für Behinderte und in einem Flüchtlingsheim.*
5. Wo wohnst du und wie wohnst du? Hast du einen Garten? *Ich pendele zwischen Stuttgart, wo meine Arbeitsstelle ist, und Dürnau (aufs Land), wo mein Kind lebt. Ich bin Arbeitspendlerin. Ich habe Zugang zu einem Garten, wenn ich in Dürnau, bei meinem Kind, bin. Wenn ich unter der Woche in Stuttgart bin, ich habe wenig Zeit für Entspannung.*
6. Was machst du gerne? *Tanzen, Theaterspielen, Ideen für Filme nachdenken und mit Menschen kommunizieren.*
7. Gibt es Bewegungen, die dir Probleme bereiten? Hast du Schmerzen? *Ab und zu Beinschmerzen.*
8. Bist du gerne draußen, in der Natur? *Ja, sehr gerne.*
9. Gibt es noch etwas anders, was ich wissen sollte? *Ich bin in meine Wechseljahren und reagiere empfindlich auf Wetterwechsel.*
10. Hast du Allergien oder Unverträglichkeiten? *Ich habe einmal hochkonzentrierte Johanniskraut Tee getrunken und danach Blasen bekommen.*

THERAPIEPLAN

Therapieprogramm: Ich bin mir wichtig		Klient: Frau A.A, begleitet von dem 5-jährigen Kind
Therapieeinheit: Die Kraft der Bäume spüren (Blut Buche)		
Tagesziel:	Achtsamkeit üben	
Datum:	18 Mai	
Ort:	Gärtnerei Morgengrauen in Altshausen	

Biographische Daten	50 J. Mutter eines 5-jährigen Kindes mit Down-Syndrom. Vor einem Jahr verlor sie ihren 20-jährigen Sohn, der an Krebs verstorben ist.
Krankheitsbild/ Erscheinungsbild	Psychische Belastung durch Lebenssituation, wenig Zeit für sich, hormonelle Schwankungen

Richtziel	Selbstwertgefühl stärken	
Grobziel	Selbstfürsorge fördern	
Feinziele		
> motorisch-sensomotorisch	Förderung der Feinmotorik	
> kognitiv-kreativ	Resensibilisierung geistiger Abläufe	
> kommunikativ-sozial	Stärkung des Selbstbewusstseins	
> emotional-persönlich	Bewältigung von Alltagsproblemen	
Ablauf / Zeit	Ziel / therapeutische Überlegung	Material/ Medien
Einführung / 5 Minuten -Begrüßung (nach Wohlbefinden fragen) -Vorstellung des Themas der TE	Vertrauen aufbauen Vorfreude wecken	

<p>Hauptteil / 45 Min.</p> <p>Wahrnehmung Übung:</p> <p>I Teil: 5 Min. (Ankommen geführte Meditation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich unter einen Baum (Blutbuche) stellen (sitzen oder stehen). Der Rücken lehnt am Baum. Die Teilnehmerin dazu einladen, ihre Schuhe und Socken auszuziehen. - Kurze geführte Blutbuche Meditation*(siehe kommende Seite), dazu einladen Augen zu schließen. <p>Nach dem Klang-ton, die Teilnehmerin darf ihre Augen öffnen.</p> <p>II Teil: 10 Min.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit allen Sinnen den Baum spüren. Sich Zeit dafür lassen. <p>Sie einladen den Baum aktiv zu spüren: Baumumarmen. Die Details des Baums betrachten (Krone, Blätter, Rinde und Zweige). Auf ihre verschiedenen Farben, Formen und Texturen achten.</p> <p>III Teil: 20 Min.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmerin dazu einladen, den Baum zu zeichnen und/oder die wahrgenommenen Gefühle aufzuschreiben/zu zeichnen/mit Farbe zu malen. 	<p><u>Resensibilisierung geistiger Abläufe:</u> Ruhe in sich tragen. Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und die Sensibilität für geistige Abläufe zu erhöhen.</p> <p>Sensibilisierung der Sinne.</p> <p>Förderung der Feinmotorik</p> <p>Stärkung des Selbstbewusstseins. (Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle, Handlungen)</p>	<p>Blutbuche</p> <p>Decken, Schaffell</p> <p>Klangschale</p> <p>Skizzenblock</p> <p>Bleistift/Farbstifte</p> <p>/Kugelschreiber</p> <p>Stuhl und Tisch</p> <p>Mineralwasser und Gläser</p>
--	--	--

<p>Abschluss/ Zusammenfassung / 10 Min.</p> <p>Feedback einholen. Austausch über die Wichtigkeit solche achtsamen Momente in den Alltag zu integrieren.</p>	<p><u>Bewältigung von Alltagsproblemen:</u></p> <p>Dazu motivieren, achtsame Pausen in den Alltag zu integrieren, um wieder Energie zu gewinnen und somit die Alltagsprobleme gut meistern zu können. Es geht nicht darum, genug Zeit am Tag zu haben, sondern genug Energie zu haben.</p> <p><u>Rückmeldung der Teilnehmerin:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Obwohl sie den Baum schon mal gesehen hat, hat sie ihn noch nie auf diese Art wahrgenommen. - Die Blut-buche-Meditation fand sie sehr interessant. Sie war sehr überrascht über die Ruhe ihres Sohnes während der Therapiesitzung. Sie sagt, als ob er etwas gespürt hätte. - Sie könnte Ruhe in sich tragen, obwohl sie sich gewünscht hätte, eine längere Ankommen-Meditation bzw. langsamer gesprochene Meditation. 	
<p>Evaluation/Reflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Therapieeinheit kam gut bei der Teilnehmerin an. - Die Ziele wurden erreicht, die Teilnehmerin könnte zur Ruhe kommen. - Die Zeit war zu kurz. - Der Klang-ton (Klangschale) war nicht passend. - Wir wurden kurz von einem unerwarteten Besuch abgelenkt. - Was sollte bei einer Wiederholung der Therapieeinheit mit anderen Teilnehmern geändert werden? <p>Ich sollte langsamer bei der geführten Baum-Meditation vortragen. Mehr Pausen zwischen den Sätzen einbringen.</p>	

Ich sollte den Atem als Teil der Baum-Meditation mehr anleiten.

In dem Teil II der Übung sollte ich die verschiedenen Sinne mehr einzeln anleiten.

Für den Teil III der Übung sollte ich auch DIN A3 Papier mitbringen.

** Blut Buche-Meditation:*

„Du kannst, wenn du willst, deine Augen schließen. Atme drei Mal langsam ein und aus.

Dieser Baum, die Blutbuche, will dir heute ihre Kraft schenken. Die Blutbuche gibt uns Schutz und Stabilität.

Dieser majestätische Baum hat vieles erlebt; einige schätzen ihn auf 300 Jahre alt. Die Blutbuche steht für tiefes Wissen und Einsicht, die über die Zeit hinweg gesammelt wurden.

Ihre tiefroten Blätter symbolisieren Transformation und Wandel. Sei dir bewusst, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist.

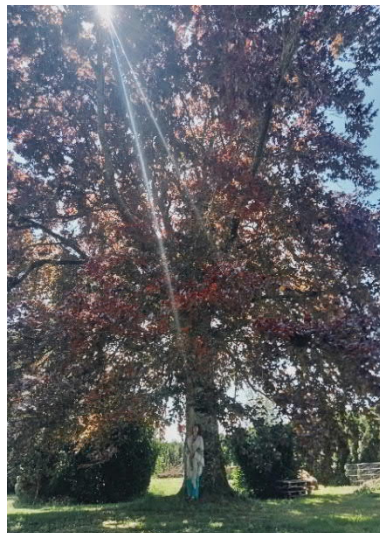
Ihre Robustheit und Langlebigkeit symbolisieren die Fähigkeit des Körpers und Geistes zur Erneuerung und Heilung.

Verbinde dich jetzt mit ihren Wurzeln und lass dich von ihren Nährstoffen durchströmen.

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Hat sich etwas verändert? Achte darauf, wie der Atem beim Einatmen in deinen Körper strömt und dann wieder ausströmt...“



Blut Buche



Teil I: Ankommen Meditation



Teil III: Zeichnung der Blut Buche

4 - SCHLUSSFOLGERUNG

Die Arbeit mit den Pflanzen und Mutter Erde erfordert oft eine langsame, methodische Herangehensweise, die dazu beiträgt, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Somit können Menschen ihre Gedanken von stressigen Gedanken ablenken und sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und sich mit seiner Essenz verbinden.

Der Kontakt mit der Natur kann eine beruhigende Wirkung haben und das Wohlbefinden steigern. Dies kann helfen, Stresssymptome zu lindern und die Stimmung zu verbessern.

Die Arbeit im Garten ermöglicht konkrete Ergebnisse zu sehen und einen Sinn für den Wert von Erfolg und Leistung zu erleben. Dies kann das Selbstwertgefühl stärken und das Gefühl von Kompetenz und Kontrolle und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wiederherstellen. Dies ist besonders wichtig für Menschen, die sich durch Burnout machtlos fühlen.

Das Berühren von Pflanzen, das Riechen an Blumen und Kräutern, ein Spaziergang im Garten, das Hören von Vogelgezwitscher, das Schmecken von Kräutern und Früchten bieten sensorische Erfahrungen an, die dazu beitragen können, negative Emotionen zu reduzieren und positive Emotionen zu fördern.

Die Arbeit mit den Pflanzen und Mutter Erde beinhaltet körperliche Aktivität, sei es das Graben, Pflanzen, Bewässern oder Unkraut jäten. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und körperliche Symptome von Burnout wie Muskelverspannungen zu lindern.

Insgesamt bietet die Verbindung zu den Pflanzen und der Mutter Erde einen ganzheitlichen Ansatz zur Bewältigung von Burnout-out Symptomen und Stress am Arbeitsplatz, indem sie sowohl körperliche als auch psychische Aspekte anspricht und den Menschen hilft, eine tiefere Verbindung zur Natur und zu sich selbst herzustellen.

Diese Arbeit unterliegt methodischen Einschränkungen, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden sollten, da die Therapieprogramme und Therapiepläne nur theoretisch im Rahmen der Abschlussarbeit entwickelt wurden und in der Praxis nur der Therapieplan „Die Kraft der Bäume spüren“ umgesetzt werden konnte.

Aus den Ergebnissen dieser Arbeit ergeben sich einige interessante Fragen und potenzielle Forschungsrichtungen für die Zukunft. Zunächst es wäre sinnvoll zu untersuchen, wie die entwickelten Therapieprogramme und -pläne in unterschiedlichen praktischen Kontexten angewendet werden können. Zum Beispiel die Umsetzbarkeit sämtlicher Therapiepläne in einem städtischen Kontext mit begrenztem Zugang zur Natur, da in diesen Kontexten die Proportion von Menschen mit Burnout-Risiko hoch ist.

Eine weiterführende Studie könnte sich auf die Umsetzung und Evaluation dieser Programme in verschiedenen therapeutischen Einrichtungen konzentrieren, um deren Wirksamkeit und Anpassungsfähigkeit zu bewerten. Ich glaube, dass es auch sinnvoll wäre, die langfristigen Auswirkungen der implementierten Therapiepläne zu analysieren.

Auf politischer Ebene könnten die Ergebnisse dieser Arbeit zur Entwicklung von Richtlinien und Förderprogrammen beitragen, die die Implementierung und Finanzierung von naturbasierten Therapieprogrammen unterstützen.

Zukünftige Studien sollte, auch interdisziplinäre Ansätze einbeziehen, um die Schnittstellen zwischen Psychologie, Ökologie und Gesundheitswissenschaften besser zu verstehen und zu nutzen. Dies könnte zu innovativen und ganzheitlichen Therapieansätzen führen.

Persönlich habe ich viel über den gartentherapeutischen Prozess gelernt und während der Entwicklung der Hausarbeit Freude empfunden.

Diese Ausbildung hat nicht nur neue Erkenntnisse in meinem Fachgebiet gebracht, sondern auch meine eigenen Fähigkeiten als „Forscherin“ verbessert.

Es ist mir klar geworden, dass mein Weg *“Zurück zu mir”* bei der Arbeit mit den Pflanzen, der Mutter Erde und den Menschen liegt. Hier möchte ich ein paar Zeilen über das japanische Konzept des Ikigai ergänzen, das sehr passend ist.

Ikigai [7] ist ein japanisches Konzept, das sich grob als "Grund des Seins" oder "Lebenssinn" übersetzen lässt. Es beschreibt den Grund, warum jemand morgens aufsteht, und verbindet das, was man liebt, mit dem, was man gut kann, was die Welt braucht und wofür man bezahlt werden kann.

Die Idee von Ikigai ermutigt Menschen, ihre Leidenschaften und Fähigkeiten mit den Bedürfnissen der Welt und finanziellen Möglichkeiten in Einklang zu bringen. Es ist ein Konzept, das sowohl persönliches Glück als auch berufliche Erfüllung anstrebt.

Ikigai hat seinen Ursprung in Okinawa, einer Region Japans, die für die hohe Lebenserwartung ihrer Bewohner bekannt ist. Es wird oft mit einem gesunden, langen und glücklichen Leben in Verbindung.

Lieber Leser, Ich ermutige dich, deinem Ikigai zu folgen !!!

VIELEN DANK



Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Textpassagen, die wörtlich oder dem Sinn nach auf Publikationen, oder Vorträgen anderer Autoren beruhen, sind als solche kenntlich gemacht.

Mireia Puente de la Vega, 2 Juni 2024

LITERATURVERZEICHNIS

- [1] Cenalmor, Carlos. (2023). [\(153\) Dr. Carlos Cenalmor - YouTube](#)
- [2] Cenalmor, Carlos. (2024, 13.April). Masterclass online „La pastilla contra el estrés laboral“ www.carloscenalmor.com/grabacion-la-pastilla-contra-el-estres-laboral/
- [3] OpenAI. (2024, April). Antwort von ChatGPT auf eine Frage zu der moderne Arbeitweise und das Leben des heutigen Tages als Ursache eines Burnouts. ChatGPT [Burnout durch moderne Arbeitsweise \(chatgpt.com\)](#)
- [4] Cenalmor, Carlos. (2023). [GUIA DEFINITVA para evitar el BURNOUT LABORAL: 🧑‍⚕️ PSIQUIATRA te lo cuenta. \(youtube.com\)](#)
- [5] OpenAI (2024, April). Antwort von ChatGPT auf die Frage warum kann Gartentherapie heilbar für Patienten mit Burn Out Symptome sein? ChatGPT [Gartentherapie zur Behandlung von Burnout \(chatgpt.com\)](#)
- [6] Christine Amrhein (2021). *Selbstwertgefühl. Das subjektive Gefühl über den eigenen Wert.* [Selbstwertgefühl: Definition und Konzept | therapie.de](#)
- [7] OpenAI (2024, Mai). Antwort von ChatGPT auf eine Frage zu dem japanischen Konzept des Ikigai. ChatGPT [Verbindung von Ikigai \(chatgpt.com\)](#)