

Werking van therapievormen bij Stress en Burn-out

Hypnotherapie, regressietherapie, psychosociale therapie en ademtherapie bieden verschillende benaderingen om stress en burn-out aan te pakken, variërend van het doorbreken van onbewuste patronen tot fysieke ontspanning. Ze richten zich op zowel de symptomen (spanningsklachten) als de onderliggende oorzaken (denkpatronen, trauma's).

Hieronder wordt per therapievorm uitgelegd hoe deze helpen:

1. Hypnotherapie bij Stress en Burn-out

Hypnotherapie richt zich direct op het onbewuste, waar veel stressreacties en automatische gedragspatronen (zoals perfectionisme) zijn opgeslagen.

- **Diepe ontspanning:** Door middel van trance worden lichaam en geest in een staat van diepe rust gebracht, wat direct stress vermindert.
- **Veranderen van patronen:** Het helpt negatieve overtuigingen ("ik moet altijd doorgaan") om te buigen naar positieve, waardoor de vicieuze cirkel van stress wordt doorbroken.
- **Controle terugkrijgen:** Cliënten leren om niet langer geleefd te worden door stress, maar de touwtjes weer in eigen handen te nemen.

2. Regressietherapie bij Stress en Burn-out

Regressietherapie gaat terug naar de wortels van emotionele wonden en onverwerkte ervaringen die in het onderbewustzijn zijn opgeslagen.

- **Oorzaak achterhalen:** Het helpt om situaties uit het verleden te herbeleven en te begrijpen, waardoor duidelijk wordt waarom je nu zo heftig op stress reageert.
- **Emotionele verwerking:** Door oude trauma's of gebeurtenissen alsnog te verwerken, verdwijnt de automatische stressreactie die daaraan gekoppeld was.
- **Doorbreken van herhaling:** Het voorkomt dat je steeds in dezelfde valkuilen stapt die tot een burn-out leiden.

3. Psychosociale Therapie bij Stress en Burn-out

Psychosociale therapie kijkt naar de wisselwerking tussen de persoon en zijn omgeving (werk, relaties, gezin).

- **Oorzaken ontrafelen:** Een therapeut helpt bij het identificeren van stressfactoren in het dagelijks leven en de persoonlijkheidskenmerken die leiden tot uitputting.
- **Gedragsverandering:** Cliënten leren grenzen aangeven, assertiviteit ontwikkelen en beter omgaan met hoge werkdruk of emotionele belasting.

- **Mentale fitheid herstellen:** Het helpt bij het proces van herstel na een burn-out en voorkomt terugval.

4. Ademtherapie bij Stress en Burn-out

Ademtherapie is gericht op het fysiek herstellen van de natuurlijke ademhaling, die bij stress vaak oppervlakkig en snel wordt.

- **Directe ontspanning:** Door langzamer en bewuster te ademen, wordt het zenuwstelsel (parasympaticus) geactiveerd, wat direct de hartslag verlaagt en de spierspanning vermindert.
- **Verbinding met het lichaam:** Het helpt mensen uit hun hoofd te komen en weer te voelen waar hun fysieke grenzen liggen, wat cruciaal is bij burn-out herstel.
- **Preventie:** Regelmatige adem oefeningen helpen om stress niet te laten opbouwen tot overspanning.

Samenvattend: Terwijl **ademtherapie** en **hypnotherapie** snel kunnen helpen bij het verminderen van de acute stress en het ontspannen van het lichaam, werken **regressietherapie** en **psychosociale therapie** dieper in op de oorzaken en het veranderen van langdurige patronen. Vaak is een combinatie hiervan effectief.