



„Möchten Sie wissen warum Ihr Leben so läuft wie es läuft, bzw. warum es nicht so läuft wie Sie es gerne hätten?  
Wünschen Sie sich eine Erklärung für Ihre Beschwerden?  
Können Sie sich vorstellen, dass Sie mit Begleitung Ihre Stärken erkennen und weiterentwickeln?“

... dann nützen Sie die Synergie von TCM und Psychologie!

# GESUND ERFOLGREICH LEBEN

[www.breakfree.at](http://www.breakfree.at)

# Break Free!

# TCM & MODERNE PSYCHOLOGIE

---

## MAG. UWE TRIEBL

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor „Meistere Dich selbst!“ – Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

# WAS IST DIE TCM?

---

- Der Mensch eingebettet in die Naturprozesse  
Wie oben so unten, wie innen so außen
- Körper, Geist und Seele eine Einheit
- Ganzheitlichkeit der Sichtweise – andere Sichtweise der Organe (Funktionskreis)
- Nicht Beseitigung von Symptomen sondern Ausgleich von Energien
- Lebensenergie zirkuliert in den Meridianen
- Alles vollzieht sich in Zyklen (Beispiel Jahreszeiten)
- Die 5 Elemente

# HOLZ - ELEMENT

## Kernbegriffe

- Frühjahr
- Wachstum
  - Dynamik
  - Initiative
  - Neue Pläne, Entscheidungen
  - Durchsetzungskraft
  - Leber, Gallenblase
  - Expansion
  - Wind
  - Geburt und Wachstum
  - Muskeln und Sehnen
  - Wut und Zorn



# FEUER - ELEMENT

## Kernbegriffe:

Sommer

- vertikal aufwärts (Bewegung)
- Hitze
- Mittag
- Herz, Dünndarm, Perikard, Dreifacher Erwärmer
- Sprechen
- Lebenslustig, Freude
- Lachen
- Kommunikativ, offen
- Optimistisch und erfrischend



# ERD - ELEMENT

## Kernbegriffe:

- Übergangszeiten bezüglich der Jahreszeiten
- horizontal (hin und her (Bewegung))
- Feuchtigkeit
- Milz-Pankreas, Magen
- Bindegewebe
- Mund
- Schmecken und Berühren
- Mitgefühl und Sorge
- Nachdenken



# METALL - ELEMENT

## Kernbegriffe:

- Herbst
- Konzentration
- Feuchtigkeit
- Lunge, Dickdarm
- Trockenheit
- Abend
- Haut
- Nase, riechen
- Trauer
- Instinkt



# WASSER - ELEMENT

## Kernbegriffe:

- Winter
- vertikal abwärts
- Kälte
- Niere, Blase
- Nacht
- Abend
- Haut
- Knochen und Mark
- Ohr, hören
- Angst und Furcht
- Lebenswille



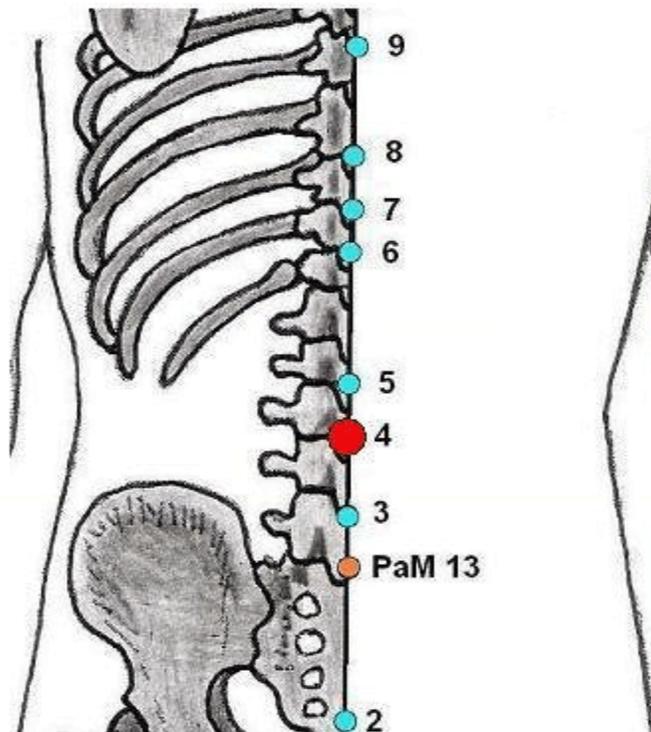
**Burnout ein  
unausweichlicher  
Zustand?**

**Was wäre wenn  
immer nur Frühling  
und Sommer ist?**



# ENERGIE- QUELLEN

- Yuan Qi (Ursprungs Qi)
- Von den Eltern ererbte Lebenskraft



Lage:

2. Lendenwirbel, nahe dem unteren Ende der Dornfortsatzspitze.

# ENERGIE-QUELLEN

---

- **Nachgeburtliche Energie**
- Aus der Nahrung
- Aus der Luft

# STRESS, DER WICHTIGSTE UND HÄUFIGSTE AUSLÖSER

- Yin und Yang
- Yin: Regeneration, Entspannung (Parasympthikus)
- Yang: **Ständig auf Trab Sein** müssen (Sympathikus)
- Yin:
  - Erde, Nacht Winter, passiv, ruhig, leise, langsam, schwer und weich, untere Yin, innen, vorne
- Yang: Himmel, Tag Sommer. aktiv, bewegt, laut, schnell, leicht und fest, oben, hinten und außen, obere Körperteil, Außen, Hinten



# DIE 3 HAUPTASPEKTE DES VERLAUFES VON BURNOUT AUS MODERNER SICHT

- Erste Phase
- Überaktivität und Erschöpfung (zu wenig Regeneration)
- Zweite Phase
- Abstumpfung, kein persönlicher Zugang zu Freunden.  
Keine Kraft zum Telefonieren, Teilnahmslosigkeit
- Dritte Phase
- Leistungseinschränkung und Krankheitsanfälligkeit,  
Kreativität geht zurück



# SYMPTOME

---

- Machtlosigkeit
- Tunnelblick (nimmt an geselligen Treffen oder anderen Ereignissen nur noch durch reine physische Anwesenheit teil – „Ich komme mir vor wie eine Maschine, die nur noch funktioniert“)
- Innerer und äußerer Rückzug „Alles geht mit nur noch auf die Nerven“
- Ersatzbefriedigungen
- Hoffnungslosigkeit und Apathie „Bin wie abgestorben“
- Depression: Man möchte am liebsten fliehen und nichts mehr spüren – Wunsch nach Dauerschlaf

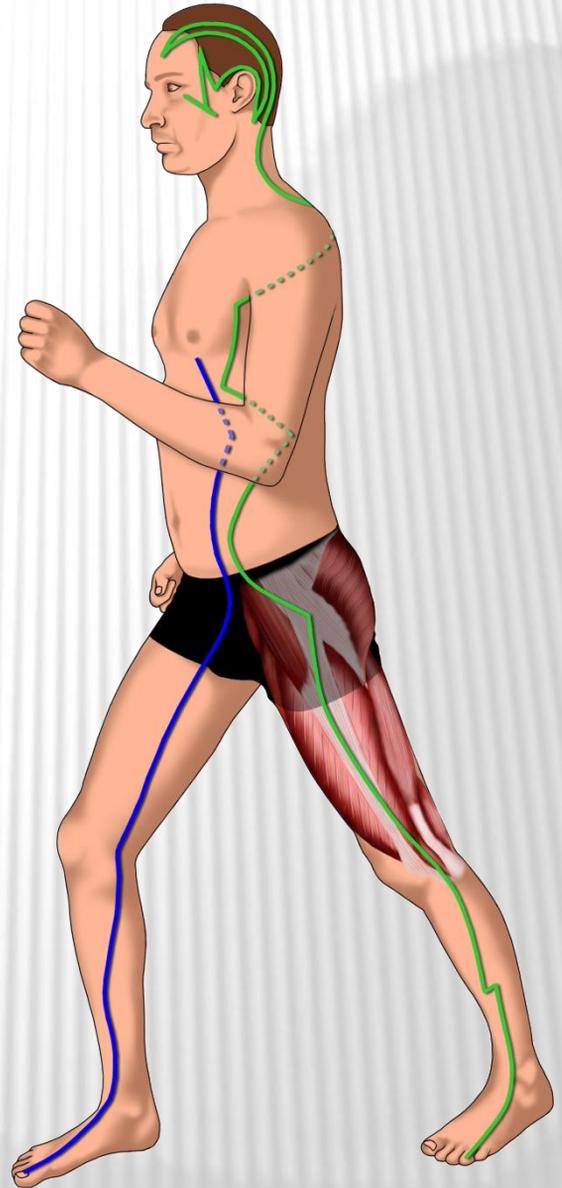
# BURNOUT AUS SICHT DER TCM

## LEBER QI STAGNATION

### Symptome

- Angespanntheit, Niedergeschlagenheit
  - Häufiges Seufzen
  - Druckgefühl im Epigastrium, unter den Rippenbögen, in den Flanken oder in der Brust
  - Durchfall oder Obstipation bzw. beides im Wechsel
  - Fremdkörpergefühl im Hals
  - Bei Frauen: Spannungsgefühl in den Brüsten vor der Menstruation, unregelmäßige Menstruation, Dysmenorrhoe oder sogar Amenorrhoe
- 
- Behandlung Shao Yang (Sj, Gb, Le)
  - Punkte:
  - Le 3, Le 13, Gb 26, Gb 30, Gb 34, Bl 18,

# GALLENBLASENMERIDIAN



# NIEREN UND LEBER YIN MANGEL

---

## Symptome

- Schwindel
- Spannungskopfschmerz
- Kopfdruck, Migräne
- Augendruck, gerötete Augen
- trockener Mund und Hals
- Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Herzrasen
- Bluthochdruck
- Unruhe, Reizbarkeit
  
- Behandlung; Yin stärken, Tai Yang, Shao Yang

# Herz Meridian

Blutgefäße

Blut

Lebendig, ausdrucksvoll

Gefühle:

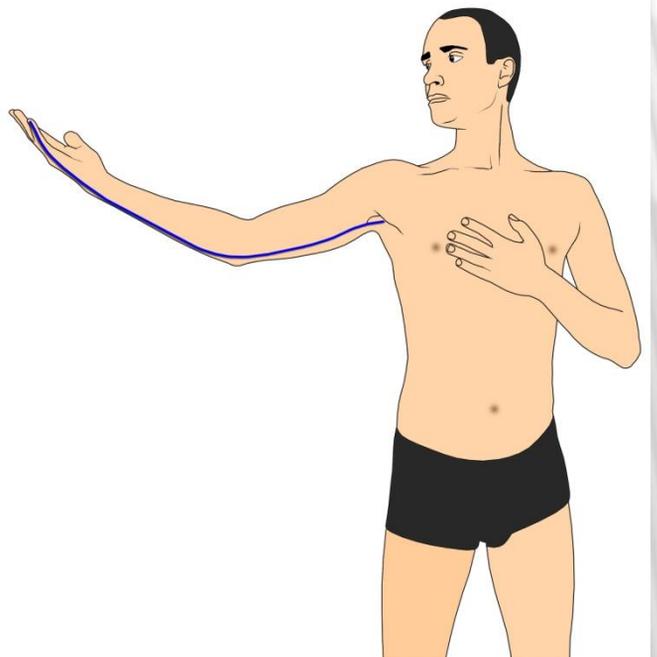
Freude, Begeisterung,

Hingabe, Zärtlichkeit, Liebe

Mut

Stolz

Hysterie



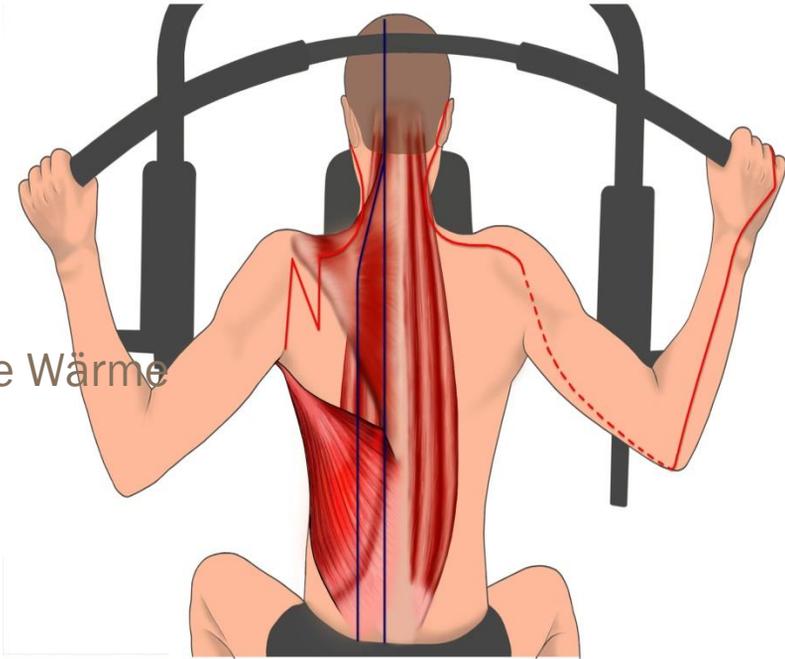
- Shen (Geist); Klarheit des Denkens und der Sprache
- Schlaflosigkeit, Nervosität, Übererregbarkeit
- Ängstlichkeit, Hysterie
- Lebensunlust
- Herzbeschwerden

# Dünndarm Meridian

---

## Schweiß

- Blut
- Lebendig, ausdrucksvoll
- Gefühle:
- Heiterkeit, stille Freude
- eine im Bauch wurzelnde Wärme
- Güte und Zufriedenheit



- Parasympathische Wirkung (Vagus)
- Assimilation von Nahrung und Ideen
- Entspannung, Beruhigung
- Entspannung des Nackens

# HERZ – YIN UND NIEREN YIN MANGEL MIT AUFSTEIGENDEM FEUER

---

## Symptome

- Reizbarkeit
- Palpitationen
- Ängstlich, müde
- Schlaflos bzw. sehr unruhiger Schlaf
- Schwere Konzentrationsstörungen
- Nächtliche Samenergüsse
- Tinnitus
- Schmerz in der Lumbalregion

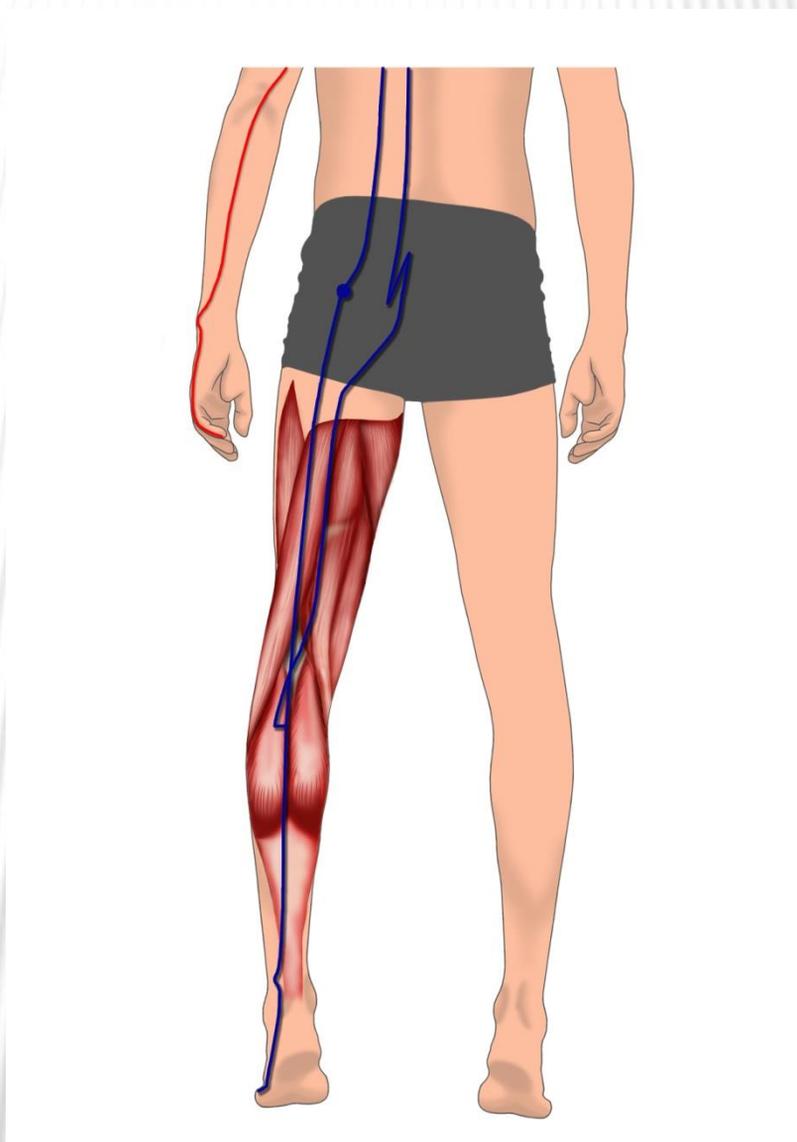
Behandlung TaiYang (Dü, BI, Ni)

Wichtige Punkte:

BI 15, He 7, BI 23, Ni 3, Ni 6

# BLASENMERIDIAN

---



# BURNOUT UND PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN

---

- Bestimmte Persönlichkeitseigenschaften führen leichter zu Burnout
- Werden Persönlichkeitseigenschaften verändert kann besser mit den burnoutrelevanten Stresssituationen umgegangen werden

# CHARAKTEREIGENSCHAFTEN

---

- Die Art und Weise wie ich denke
- Die Art und Weise wie ich fühle und die Dinge wahrnehme
- Meine typischen Körperreaktionen und Verhaltensweisen

„Wenn ich meine Charaktereigenschaften kenne, kann ich beginnen, mein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.“

# TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

---

Nicht nur der äußerliche Stress ist verantwortlich für Burnout, sondern auch der individuelle Umgang mit Stress

Menschen,

- × die meist effektiv und konzentriert arbeiten  
sich sehr stark engagieren
- × sehr ehrgeizig sind
- × denen aber gleichzeitig Energiequellen und
- × Regenerationsmöglichkeiten fehlen.

# TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

---

## Der Ehrgeizige

- × Starkes Gewissen („es muss“)
- × Ständige Übernahme von Verantwortung, ich bin für alles verantwortlich
- × Nur Leistung zählt
- × Selbstwert an Leistung gekoppelt
- × Möchte eine bestimmte Bedeutung erreichen (Ehrgeiz)
- × Sucht Anstrengungen und Schwierigkeiten
- × Möchte die Sachen selber schaffen
- × Hart zu sich selbst

TCM Yang Energien überwiegen – Yin wird nicht mehr aufgefüllt (man gönnt sich keine Ruhe)

# TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

---

## Der Willensstarke (Alpha Männchen)

- × Das Leben muss immer geplant sein
- × Alles muss nach der eigenen Vorstellung gehen
- × Zwanghaftigkeit, will alles kontrollieren
- × Nicht Loslassen können, unnachgiebig, hält fest auch wenn es nicht mehr notwendig ist
- × Lebt voller Intensität
- × Radikale, absolute Einstellung

TCM: überwiegendes Yang der Niere verbraucht Yin

# TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

---

## Der Hektiker

- × Viele Dinge werden gleichzeitig gemacht und verarbeitet - Multi Tasking
- × Ständige Informationen (Informationszeitalter)
- × Ständige Kommunikation
- × Steht ständig unter Strom und kann nicht abschalten
- × Ständig nervös und angespannt, innere Unruhe
- × Kann gedanklich nicht abschalten

TCM: Yin Mangel des Herzens

# TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

---

## Der Leidenschaftliche

- × Emotional immer mitten drinnen
- × Extreme Leidenschaft
- × Alles geht nahe
- × Immer persönlich betroffen, wird oft über lange Zeit drinnen behalten und staut sich

TCM: Stagnation der Energie (Emotionen) erzeugt Hitze,  
die die Ressourcen verbraucht

# TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

---

## Der Panische

- × Ständig auf der Flucht
- × Angst vor dem Leben
- × Distanz zum Erleben (deswegen Neigung zu Extremismus und Exzentrik)
- × Ständige innere Unruhe
- × TCM: Yin Mangel des Herzens

# TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

---

## Der Übertreiber

- × Seine Kräfte verausgaben (weil er die Dinge zu optimistisch einschätzt)
- × Übers Ziel hinaus schießen, unbescheiden, möchte immer noch mehr erreichen, Größenwahn
- × Enorme Begeisterungsfähigkeit
- × Verschwendung der Kräfte
- × Selbstüberschätzung
- × Kann nicht genug bekommen
  
- × TCM: Verbrauch des Nieren Yin durch übermäßige Aktivität und Verausgabung

# TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

---

## Der Einzelkämpfer

- × Kämpft nur um des Kämpfens willen
- × Ständiger Aktionismus (Hauptsache es wird etwas getan)
- × Durch Übermut Raubbau an den eigenen Kräften betreiben
- × Ungeduldig, ständige Wettkampfstimmung
- × Fühlt sich leicht herausgefordert (Konkurrenzdenken)

TCM: Zu viel Yang – verbraucht Yin

# „Meistere Dich selbst! - BasisCheck“ *Gesundheit*

---

## Inhalte

### **Persönlichkeitsanalyse**

Welche Anlagen und Potenziale habe ich?

### **TCM Anamnese**

Bestimmung des energetischen Zustandes der Organe.

### **Gemeinsame Zieldefinition**

Erstellung Ihres persönlichen Plans zur Entwicklung von Gesundheit.

**Stärken Sie Ihre Gesundheit  
und gelangen Sie dadurch zu mehr Lebensqualität!**

# MEISTERE DICH SELBST! – DAS BUCH

- Einführung in die 5 Elemente
- Erkenne Dich selbst
- Welche Muster bestimmen mein Leben?
- So steuere ich mich selbst
- Wie wirkt das Training bestimmter Muskeln auf meine Persönlichkeit und meine Psyche?
- Lenken der Lebensenergie
- Beruhigung des Geistes

