



# Burn-ON, Burn-OUT, Burn-IN

GESUNDHEITSPFLEGE MIT DEM  
TRAUMA-SENSITIVEN QI GONG (TSQG)

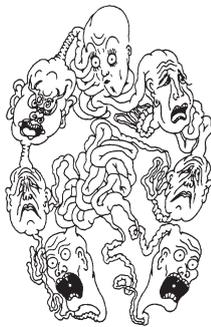
Mit Paki E. Heisserer\*, CH



**Online oder Live an der Konradstrasse 18  
direkt beim Zürcher HB. Auch zeitlich versetzte  
Teilnahme ist möglich (Replay-Modus).**

**W**örtlich übersetzt bedeutet der im letzten Jahrzehnt in Mode gekommene Ausdruck «Burn-OUT» soviel wie «Ausgebrannt-Sein». Nichts geht mehr in diesem Zustand – das «Burn-OUT-Syndrom» steht für totale körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung und ist inzwischen eine psychiatrisch gültige Diagnose. «Burn-ON» ist die Phase direkt davor, geprägt von permanentem Stress und grosser Erschöpfung, aber noch am Funktionieren. «Burn-IN» schliesslich ist die Zeit, in der das zuvor überlastete System wieder in Ordnung kommt und für einen sachten Wiedereinstieg trainiert wird.

Die neue 5-teilige Abendserie des Trauma-Sensitiven Qi Gong befasst sich sowohl mit der Prävention als auch der nachbereitenden Behandlung eines «Burn-OUT» – und damit der Rückkehr zu einer gesunden Form innerer Impulse, einem «Burn-IN» mit dosierten Antrieben und Ideen.



## Leer, schwer und ohne Perspektive

Einem «Burn-OUT» geht in der Regel eine Phase von starkem «Burn-ON» voraus. Dieses relativ neue Schlagwort beschreibt das Gefühl, immer kurz vor dem «Burn-OUT» zu stehen. Wer permanent gestresst und erschöpft

ist, aber irgendwie immer noch funktioniert, brennt weiter – zumindest bis zum Aus. Betroffene beider Syndrome fühlen sich verzweifelt, sehen keinen Sinn mehr, sind hoffnungslos, fühlen sich ebenso leer wie schwer und können oft keine Perspektive mehr für sich entdecken.

Das «Burn-ON» geht physiologisch bereits mit einem starken Cortisol-Überschuss im Blut einher. An sich kann Cortisol viel Gutes im Körper tun: Wenn wir gerade besonders viel leisten müssen, hilft das Stresshormon unserem Gehirn dabei, Glukose bereitzustellen, damit wir konzentriert und leistungsfähig sind. Es steigert zudem den Blutdruck, beschleunigt

**Ein Cortisol-Überschuss  
ist in den «Burn-OUT»  
verpackt.**

Ein «Burn-OUT» ist mit stetigen Belastungen verknüpft, die unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit übersteigen. Mögliche komorbide Folgen sind Depressionen, Angststörungen oder körperliche Beschwerden wie hoher Blutdruck, Herz-, Magen-, sowie Verdauungs-Beschwerden und Schlafstörungen.

## DATEN:

28. Januar 2025  
04. Februar 2025  
25. Februar 2025  
04. März 2025  
11. März 2025

## ZEITEN:

Jeweils am Dienstag:  
19.00 - 20.45 Uhr

Die Aufzeichnung eines Abends wird immer für 14 Tage gratis freigeschaltet und den Teilnehmenden automatisch zugesandt. Zusätzliche Ausleihen früherer Abende ist gegen eine Leihgebühr möglich.

## KOSTEN:

Alle 5 Dienstag-Abende Fr. 260.-

## ORT:

Zu Hause per Zoom oder live an der Konradstrasse 18, 8005 Zürich

## SPRACHE: Deutsch

## ZIELGRUPPE:

Menschen mit Interesse an aktiver Gesundheitspflege

## KURSBEDINGUNGEN:

Die Anmeldung über die website [www.taoyoga.ch](http://www.taoyoga.ch) > kalender ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

nigt die Atemfrequenz und lässt das Herz schneller schlagen. Es macht uns also kurzfristig leistungsfähiger – und wirkt auch positiv auf das Immunsystem und hemmt Entzündungsprozesse.

Weil allzu viel auch hier ungesund ist, dreht sich der positive Effekt bei chronischem Stress, privaten Problemen, grossen Sorgen, tiefer Trauer, starkem Mobbing oder sogar zu viel Sport um – und es kommt es zu einem Cortisol-Überschuss, welcher dann zu diversen Krankheits-symptomen führen kann, der in Ergänzung auch zu einem «Burn OUT» führen können.

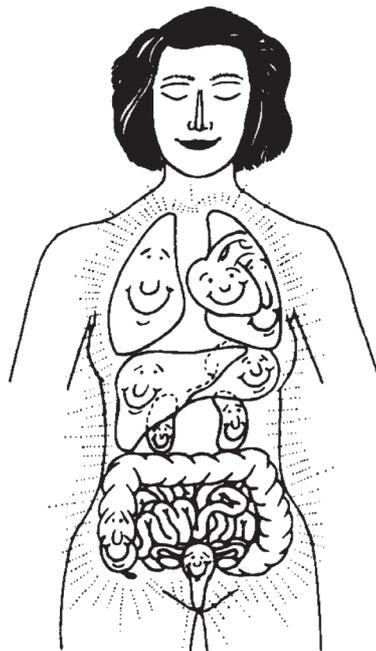
### Übungen vor und nach dem Notstand namens «Burn-OUT»

In dieser Sequenz des Trauma-Sensitiven Qi Gongs lernen die Teilnehmenden, wie sie einerseits prodromal (bevor etwas eintritt ... die ersten Anzeichen erkennend), also schon in anfänglichen «Burn-ON»-Phasen das Energie- und Nervensystem im Regulationsprozess unterstützen und so einem «Burn-OUT» entgegenwirken können. Die Kursleiterin wird dazu drei verschiedene Qi-Gong-Formen einführen: das klassische Qi Gong der äusseren Bewegungsabläufe (die heilenden Bewegungen des **Shibashi**), die mental gelenkten inneren Abläufe (Nei Gong) und schliesslich die autonomen Energiebewegungen, die mit der eigenen Aufmerksamkeit begleitet werden (Wu Qi Qi Gong).

Andererseits soll der Fokus auch bei der Behandlung nach Eintritt der Erschöpfungsbremse liegen – womit der sachte Weg aus dem «Burn-OUT» heraus in den Mittelpunkt rückt. Energie- und Nervensystem brauchen fein dosierte Anreize, die dank einem bewusst geförderten inneren Gewähr-Sein den Körper erkennen lassen, dass die akute Phase der Überforderung jetzt

**Im «Burn-ON» funktionieren Menschen trotz Dauerstress und Erschöpfung irgendwie weiter.**

gerade vorbei ist und ein ebenso bewusster wie sachter Wiedereinstieg in Richtung Alltag geplant werden kann. Zuvor im Notstandsmodus nötige Brems- und Staureaktionen im Organismus können so Schritt für Schritt wieder gelöst und subtile neue Impulse in den Lebensfluss integriert werden.



### Ein tragender innerer Rhythmus als Basis neuer Selbstregulation

Mit dem Austreten aus der «Burn-OUT»-Phase und dem sachten Wiederaufbau der Kräfte beginnt die «Burn-IN»-Phase. Für uns Menschen ist es die Testphase vor einem Wiedereinstieg in den Alltag, in der neu gesammelte Kräfte und Erkenntnisse geübt und geprüft werden. Der Aufbau eines tragenden inneren Rhythmus als Basis für eine optimierte Selbstregulation kann mit leicht zu erlernenden äusseren Bewegungsabläufen unterstützt werden.

### Ausgleich von «zu viel» oder «zu wenig» Energie

Ein weiteres Hilfsmittel für die Wiederherstellung oder Erhaltung eines gesunden Lebensrhythmus ist die Aktivierung des **Sondermeridiansystems (Brücken- und Regulatorkanal)**, das stetig mit innerem Ausgleich beschäftigt ist. Wo zu viel Energie ist, leiten diese kraftvollen Meridiane ab. Wo zu wenig Energieversorgung im System ist, füllen sie auf. Sie sorgen damit für den notwendigen inneren Energieausgleich.

### Das «Burn-IN» ist die Testphase vor dem schrittweisen Wiedereintritt in den Alltag.

Vom Aufbau her wird an den fünf Abenden in 15-minütigen Theorie-Sequenzen jeweils die nachfolgende Praxiszeit vorbereitet. Schön zusammengestellte multidimensionale Choreografien werden den Kontakt zu den Organen und Energiebahnen orchestrieren. Das exakte Beobachten des inneren Erlebens beeinflusst die Wirkung zusätzlich positiv.

Zur Unterstützung der Integration des Gelernten verschiebt die Kursleiterin schriftliche Unterlagen und die Aufzeichnung der Abende, die für die Teilnehmenden während jeweils zwei Wochen freigeschaltet bleibt. Die zusätzliche Ausleihe von Abenden ausserhalb dieses Zeitfensters ist gegen eine spezielle Leihgebühr ebenfalls möglich.

*\* Paki E. Heisserer ist in Deutschland geboren und seit 1980 Stadtzürcherin. Sie arbeitet seit 1985 in eigener Praxis als Körperpsychotherapeutin mit Polarity, Craniosacralem Balancing, Posturaler Integration, Process Work und Prä-nataler Psychologie als Hintergrund – sowie als Traumatherapeutin mit Somatic Experiencing (SE). Als Ausbilderin und Lehrerin ist sie im Bereich von Somatic Experiencing, Traumasensitivem Qi Gong, Tai Qi und Tao Yoga tätig.*

**Digitale Anmeldung unter [www.taoyoga.ch](http://www.taoyoga.ch) > kalender**