

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 44 (2008)
Heft: 2

Artikel: Wenn Helfen zu Stress und Depression führt = Quand aider provoque stress et dépression
Autor: Pötz, Hermann
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928775>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn Helfen zu Stress und Depression führt

Quand aider provoque stress et dépression

HERMANN PÖTZ, KLINISCHER PSYCHOLOGE, GESUNDHEITSPSYCHOLOGE UND PSYCHOTHERAPEUT,
ZENTRUM FÜR AMBULANTE REHABILITATION, WIEN
PSYCHOLOGUE CLINICIEN, PSYCHOLOGUE DE LA SANTÉ ET PSYCHOTHÉRAPEUTE,
ZENTRUM FÜR AMBULANTE REHABILITATION, VIENNE

Nicht immer sind es die äusseren Arbeitsbedingungen, welche krankmachend sind. In sozialen Berufen können ungünstige Motive hinter dem «Helfen» zu psychosomatischen Erkrankungen und Zusammenbruch führen.

Helfen hat in allen Kulturen eine wichtige Funktion. Menschen, die Hilfe erteilen können, geniessen daher seit jeher und überall hohes Ansehen. Der Helfer gewinnt seine Macht und seinen Einfluss dadurch, dass er «besser Bescheid» weiss als der Hilfsbedürftige [1, 2, 3]. Schon immer haben Personen mit besonderen Fähigkeiten und Kompetenzen helfende Funktionen übernommen – seien das Medizinmänner, Priester oder Heiler.

Altruistisches und prosoziales Verhalten¹ ist sehr stark durch Normen bestimmt: Helfen wird hoch bewertet, bewundert und geschätzt und allgemein als «gut» beurteilt. Der Philosoph Søren Kierkegaard schreibt [4]: «Zwischen Mensch und Mensch ist es das Höchste, Helfender zu sein.» Erwachsene bringen Kindern bei, dass Benachteiligten und Not leidenden Menschen geholfen werden muss. Diese Normen werden schon früh vermittelt und sind später Bestandteil der Persönlichkeit. Viele bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn sie mögliche Hilfe unterlassen.

In christlichen Kulturen hat Nächstenliebe einen besonders hohen Stellenwert. Zu Beginn haben sich vor allem Mönche und Nonnen bedürftiger Menschen angenommen. Doch im Lauf der gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und

Ce ne sont pas toujours les conditions de travail qui sont responsables des causes de maladie. Dans les professions à caractère social, une volonté d'aider motivée par des raisons peu favorables peut entraîner maladies psychosomatiques et épuisement.

Aider revêt une fonction importante dans toutes les cultures. Partout et depuis toujours, les personnes pouvant apporter leur aide sont très appréciées. Celui qui a besoin d'aider tire son pouvoir et son influence de ce qu'il en sait plus que celui à qui il prodigue son aide [1, 2, 3]. De tous temps, les personnes dotées de facultés et de compétences particulières ont toujours assumé des fonctions d'assistance à autrui; ils étaient alors guérisseurs, prêtres ou rebouteux.

Un comportement altruiste et prosocial¹ est très fortement défini par des normes: aider est un acte hautement estimé, suscitant l'admiration, la considération et est jugé comme «bien» de manière générale. Le philosophe Søren Kierkegaard écrit à ce sujet [4]: «Chez les hommes, le sentiment le plus fort est celui d'aider.» Les adultes inculquent à leurs enfants qu'il faut aider les personnes défavorisées ou dans la misère. Ces normes sont enseignées très tôt et font plus tard partie intégrante de notre personnalité. Beaucoup ont mauvaise conscience dès lors qu'ils n'apportent pas leur aide là où ils le peuvent.

Dans les cultures chrétiennes, l'amour de son prochain est une valeur particulièrement importante. Naguère, c'était surtout les moines et les nonnes qui s'occupaient des per-

¹ Altruistisches Verhalten stellt das Wohl der Anderen in den Mittelpunkt, es gilt allgemein auch als selbstlos, uneigennützig und aufopfernd, und ist das eigentliche Gegenteil von Egoismus. Die Sozialpsychologie spricht auch von prosozialem Verhalten [5].

¹ Un comportement altruiste met le bien-être des autres au centre de ses propres préoccupations. Il s'agit de personnes faisant preuve d'abnégation, désintéressées et prêtes à des sacrifices. C'est le contraire de l'égoïsme. La psychologie sociale parle également de comportement prosocial [5].

kulturellen Entwicklung kam es zunehmend zu einer Spezialisierung: Institutionen sind entstanden und Berufe haben sich entwickelt, deren Aufgabe es ist, Notleidenden und Kranken zu helfen.

Die Berufswahl

Zu den so genannten helfenden Berufen zählen unter anderem Ärzte, Pflegende und eben auch Physiotherapeuten. Die Bereitschaft, einen helfenden Beruf zu wählen, bedarf persönlicher Neigungen, Erfahrungen und Voraussetzungen – wie übrigens jede andere Berufswahl auch. Häufig finden sich in den Biografien von Personen in helfenden Berufen schwere Erkrankungen, Behinderungen und Todesfälle von nahen Angehörigen. Sehr früh waren sie mit deren Leiden konfrontiert, sodass Helfen, Unterstützen, Rücksicht nehmen und für andere da sein für sie selbstverständlich ist. Psychologisch gesehen kann die Wahl eines helfenden Berufs eine durchaus gelungene Bewältigung von persönlichen, sehr schwierigen Herausforderungen in der Kindheit sein: Erlittene Hilflosigkeit, Angst und Verlust werden nun in aktiver Art und Weise gemeistert – im Sinn von: Wenn es damals schon nicht möglich war zu helfen, erwerbe ich nun die nötigen Kompetenzen, so dass ich nie mehr in eine solche Situation gerate. Manchmal spielen auch unbewusste Schuldgefühle eine Rolle, die kranke Mutter oder den kranken Vater zu sehr belastet zu haben. Die Wahl eines helfenden Berufs kann dann eine Wiedergutmachung bedeuten. Es gibt also unterschiedliche Motive, warum jemand gerne hilft. Wichtig dabei ist auf jeden Fall die Fähigkeit zur Empathie, das Sich-Einfühlen, beziehungsweise die Fähigkeit, sich mit einem anderen Menschen identifizieren zu können. Voraussetzungen dafür sind ausreichende persönliche Erfahrungen an Geborgenheit, Wärme, Zuwendung und Beständigkeit. Die Eltern-Kind-Beziehung ist der Ursprung aller Prosozialität.

Das Helfersyndrom

Die bisherigen Ausführungen behandelten relativ «normale» Aspekte der Hilfsbereitschaft und des Helfens. Um etwas ganz anderes geht es allerdings beim so genannten Helfersyndrom, ein Begriff, der vom deutschen Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer stammt. Für Personen mit einem Helfersyndrom steht das Helfen ganz im Mittelpunkt ihrer Beziehungen zu anderen Menschen. Solchen Beziehungen (auch den privaten) fehlt ganz charakteristisch die Gegenseitigkeit, das heisst, der Helfende sucht immer nur Beziehungen zu Schwächeren oder Leidenden und meidet Beziehungen zu Nicht-Hilfsbedürftigen. Dies gibt ihm ein Gefühl von Stärke, Grösse und Bedeutung. Helfen kann dabei zur vollkommenen Selbstaufgabe führen. Menschen

sonnes dans le besoin. Mais, au fil de l'évolution de notre société, de la science et de notre culture, on a assisté à une spécialisation grandissante: des institutions ont vu le jour et des professions sont nées dans le but d'aider les malades ou les gens dans la misère.

Le choix d'un métier

Parmi les professions à vocation d'aider les autres, on trouve notamment les médecins, les aides-soignants et les physiothérapeutes. Le choix d'un métier ayant pour vocation d'aider les autres nécessite un intérêt personnel, des expériences et des conditions requises, comme c'est d'ailleurs aussi le cas pour toute autre profession. Si l'on regarde la biographie des personnes embrassant ce type de carrière, on s'aperçoit qu'elles ont très souvent connu des maladies graves, des handicaps ou des décès dans leur entourage. Elles ont été confrontées très tôt à la souffrance de leurs proches. Le fait d'aider, d'apporter leur soutien, d'avoir des égards et d'être disponible pour les autres sont ainsi des notions tout à fait naturelles pour elles. D'un point de vue psychologique, le choix d'une profession dédiée à aider les autres peut être une manière de surmonter des défis personnels très compliqués remontant à son enfance: une impuissance, la peur et la perte sont alors maîtrisées de manière active. Le processus se déroule sur le modèle: il ne m'était pas possible d'aider à cette époque-là, je vais à présent acquérir les compétences nécessaires à ne plus jamais me retrouver dans cette situation. Parfois, des sentiments inconscients de culpabilité (avoir causé trop de soucis à sa mère ou son père malade) interviennent également. Le choix d'un métier à vocation d'aider peut alors prendre la forme d'un rachat. Il existe différents types de motivations expliquant le désir d'aider les autres. Il est toutefois toujours primordial de savoir faire preuve d'empathie, d'être en mesure de comprendre l'autre ou, plus précisément, d'avoir la faculté de pouvoir se mettre dans la peau d'une autre personne. Pour cela, il faut avoir connu personnellement la protection, la chaleur, l'affection et la stabilité. C'est sur la relation parents/enfants que se base toute forme de comportement prosocial.

Le syndrome de l'assistant (Helfersyndrom)

Les études menées jusqu'ici se sont surtout intéressées aux aspects relativement «normaux» de la serviabilité et de l'aide à autrui. Le syndrome de l'assistant évoque tout autre chose. On doit ce terme à Wolfgang Schmidbauer, psychanalyste. La personne présentant le syndrome de l'assistant met la notion d'aide au centre de ses relations avec les autres. Les relations que cette personne établit (même sur le plan privé) manquent clairement de réciprocité. Celui qui a besoin d'aider ne recherche que des relations avec des personnes plus

mit Helfersyndrom nehmen sich selbst ganz zurück: Sie sind unfähig, eigene Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken – vor allem aggressive wie Ärger, Unmut und Kritik. Auch fällt es ihnen schwer, nein zu sagen, da sie dies als zu aggressiv erleben würden. Ihnen ist es nicht möglich, jemand anderen für sich selbst um Hilfe zu bitten. Die Helfersyndrom-Helfer leben nach dem Motto: «Ich brauche nichts, ich gebe». Dabei können sie aber kaum ihre Belastungsgrenzen wahrnehmen und anerkennen. Vom Helfersyndrom sind Männer und Frauen in gleicher Weise betroffen, oft sind sie gerade wegen des übermäßigen Helfenwollens beliebte Mitarbeiter. Die Folgen können gravierend sein: Depressionen, Suchtprobleme, psychosomatische Erkrankungen, Erholungsunfähigkeit, Burnout-Syndrom sowie allgemeine Erschöpfung und Zusammenbruch.

Zwiespältiges Verhältnis zu den Patienten

Ärzte, Pflegende und Therapeuten mit einem übermäßigen Bedürfnis zu helfen, haben zu ihren Patienten zwangsläufig ein zwiespältiges Verhältnis. Einerseits sollten sie die Patienten bei ihrer Genesung begleiten. Andererseits brauchen

faibles ou souffrantes; il évite les relations avec les personnes qui n'ont pas besoin d'aide. Cela lui donne un sentiment de puissance, de supériorité et d'importance. Dans ce cas, aider peut être une tâche personnelle à temps plein. Les personnes présentant ce syndrome se mettent complètement en retrait: elles sont incapables d'exprimer des sentiments ou des besoins propres, en particulier des sentiments de colère, de mauvaise humeur ou de critique. Elles ont également du mal à dire non car elles considèreraient cela comme une agression. Elles sont parfaitement incapables de solliciter l'aide d'autrui pour elles-mêmes. Les personnes souffrant du syndrome de l'assistant vivent selon la maxime «Je n'ai besoin de rien, je donne». Le plus souvent, elles ne parviennent pas à reconnaître leurs limites physiques et psychiques. Le syndrome de l'assistant touche hommes et femmes à parts égales. Ces personnes sont généralement des collaborateurs très appréciés, précisément en raison de leur très forte volonté d'aider les autres. Les conséquences peuvent toutefois être très graves: dépression, problèmes de dépendance, maladies psychosomatiques, incapacité de récupérer, burnout ou états d'épuisement général et d'effondrement.

Nachgehakt

Wie verbreitet ist unter Physiotherapeuten Ihrer Erfahrung nach das Helfersyndrom?

Waltraud Dörrscheidt, leitende Physiotherapeutin aus Wien:
«Ein übermäßiges Bedürfnis zu helfen ist bei Berufsanfängern meist ausgeprägter vorhanden als bei erfahrenen Therapeuten, da man schon sehr bald feststellen muss, dass ein Helfersyndrom für das Hauptziel der Therapie, die Selbstständigkeit des Patienten zu erwirken, hinderlich ist.»

Ist das Bedürfnis zu helfen für Physiotherapeuten notwendig?

Elisabeth Burker, Physiotherapeutin aus Wien:
«Voraussetzung, um diesen Beruf mit Freude und Engagement ausüben zu können, ist meiner Meinung nach ein gesundes Mass an Hilfsbereitschaft.»

Ist ein Helfersyndrom für die physiotherapeutische Arbeit auch hinderlich?

Rainer Leeb, Physiotherapeut aus Wien:
«Ja. Ein Helfersyndrom ist vor allem dann hinderlich, wenn man mit zu viel Herz aber zu wenig Professionalität und Abgrenzung an den Patienten herangeht.»

Wie stark ist bei Ihnen der Wunsch zu helfen?

Bettina Krapfl, Physiotherapeutin aus Wien
«Das Bedürfnis, jemanden zu helfen, ist für mich in meinem Beruf vor allem dann sehr stark, wenn ein Patient bereit und bemüht ist, auch seinen Teil zu einem guten Therapieerfolg beizutragen.»

Die Fragen stellte Hermann Pötz.

En savoir plus

D'après votre expérience, le syndrome de l'assistant est-il répandu parmi les physiothérapeutes?

Waltraud Dörrscheidt, physiothérapeute-chef à Vienne:
«On trouve chez toute personne en début de carrière un besoin démesuré d'aider les autres plus fréquemment que chez les thérapeutes expérimentés. Avec le temps, on constate rapidement que le syndrome de l'assistant est un obstacle à l'objectif que poursuit la thérapie, à savoir l'autonomie du patient.»

Est-ce que le besoin d'aider est indispensable chez les physiothérapeutes?

Elisabeth Burker, physiothérapeute à Vienne:
«Pour avoir plaisir à exercer ce métier et pour le faire avec engagement, il faut, selon moi, un certain degré de dévouement aux autres, dans des mesures raisonnables.»

Le syndrome de l'assistant est-il un obstacle en physiothérapie?

Rainer Leeb, physiothérapeute à Vienne:
«Oui. Le syndrome de l'assistant est surtout un obstacle lorsqu'on aborde le patient avec trop d'empathie, trop peu de professionnalisme et de distance.»

Le désir d'aider est-il fort chez vous?

Bettina Krapfl, physiothérapeute à Vienne
«Mon besoin d'aider est surtout très fort lorsqu'un patient est disposé à faire des efforts pour contribuer au succès du traitement.»

Questions posées par Hermann Pötz.

sie deren Bedürftigkeit und haben so (wohl unbewusst) nur beschränkt Interesse an deren vollständiger Genesung. Bei zu grosser Selbstständigkeit der Patienten würden sie selbst an Bedeutung verlieren. Menschen mit Helfersyndrom fällt es schwer, einzuschätzen, wie bedürftig Patienten tatsächlich sind. Die Gefahr ist, dass sie bei ihren Patienten eher zu viel tun als notwendig und dazu neigen, diese nicht autonom werden zu lassen. Damit können mögliche Behandlungsschritte verhindert werden.

Unbewusste Motive

Hinter einem Helfersyndrom stecken meist unbewusste Motive: Da ist einmal das sehr starke Bedürfnis, gebraucht zu werden und Dankbarkeit zu erfahren, wobei diese dann aber nicht wirklich angenommen werden kann. Zudem sollen die eigenen Schwächen und vor allem Abhängigkeitswünsche abgewehrt werden, wie zum Beispiel das Bedürfnis nach Versorgtwerden, Geborgenheit und Trost. Im «normalen» Kontakt sind Personen mit einem Helfersyndrom deshalb oft sehr unsicher, ängstlich und fühlen sich anderen gegenüber minderwertig.

Helfen bringt immer wieder die lebensnotwendige narzisstische Befriedigung, ohne die sich der Betroffene als wertlos, überflüssig und unnützlich erlebt. Dabei stellt der Helfer hohe Ansprüche an sich selbst: Hilft er «besser» als die andern, so fühlt er sich wertvoll. Selbst etwas zu wollen wird als Zumutung für andere erlebt und macht schuldig – auch dies ist nicht bewusst. Relevant ist dabei seine Vorstellung, dass er nur durch Helfen und durch das Für-andere-Dasein geliebt und angenommen wird.

Sich helfen lassen

Menschen mit einem Helfersyndrom suchen gewöhnlich erst dann Hilfe, wenn es zu einem Zusammenbruch oder einer Depression kommt. Es ist eine oft beschriebene Tatsache, dass sie sich selbst nicht gerne helfen lassen. Dieses Phänomen gehört sozusagen zum Syndrom. Was auch verständlich ist, wenn man bedenkt, dass das Syndrom der seelischen Stabilisierung dient. Es gehört deshalb viel Mut dazu, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. In Gesprächen habe ich oft die Erfahrung gemacht, dass Personen mit einem Helfersyndrom zwar selbst sagen, dass sie eines haben, und sich damit deklarieren – was oft wie eine Entschuldigung klingt und diese Neigung als nicht hinterfragbare Gegebenheit darstellt. Auf ein Angebot, diese Haltungen zu überdenken, reagieren sie gerne abwehrend. Personen mit Helfersyndrom können sich von ihrer Fixierung auf das Helfen nur lösen und sich andere Lebensbereiche erschliessen, wenn ihnen Folgendes gelingt: Zu verstehen, warum das Helfen für sie so überaus wichtig ist.

Un rapport contradictoire avec les patients

Les médecins, aides-soignants et thérapeutes ayant un besoin irréprensible d'aider établissent automatiquement un rapport contradictoire avec leurs patients. D'un côté, ils sont supposés aider leurs patients à guérir, de l'autre ils ont besoin de leur fragilité et ont donc (souvent inconsciemment) un intérêt limité à ce que ces derniers guérissent entièrement. Si le patient manifeste trop son autonomie, ils perdent de l'importance. Les personnes souffrant du syndrome de l'assistant ont du mal à évaluer le degré d'aide dont leurs patients ont besoin. Ils risquent de trop en faire pour eux et d'avoir tendance à ne pas les laisser devenir autonome. Ceci peut être un frein à certains progrès dans le cadre du traitement.

Motivation inconsciente

Derrière le syndrome de l'assistant, on trouve le plus souvent des motivations inconscientes: un besoin très fort de se rendre indispensable et de connaître la gratitude, une gratitude qui, par ailleurs, ne peut pas être vraiment acceptée. Ces personnes rejettent leurs propres faiblesses, en particulier leurs désirs de dépendance, comme le besoin que l'on s'occupe de vous ou le sentiment de protection et de réconfort. Dans le contact «normal», les personnes souffrant du syndrome de l'assistant manquent souvent de confiance en elles, sont craintives et souffrent de complexes d'infériorité. Le fait d'aider apporte toujours une satisfaction narcissique indispensable et sans laquelle la personne concernée se sent inutile, sans intérêt et vaine. Ceci étant, celui qui a besoin d'aider est très exigeant envers lui-même: s'il «aide» mieux que les autres, il se sent utile. Le simple fait de vouloir quelque chose est considéré comme inadmissible, ne pouvant être exigé des autres et provoque un sentiment de culpabilité, qui lui non plus n'est pas conscient. Ce qui compte, c'est l'idée qu'il n'est aimé et accepté que parce qu'il aide et a voué sa vie aux autres.

Savoir se faire aider

En général, les personnes qui souffrent du syndrome de l'assistant ne cherchent de l'aide qu'après avoir été au bout de leurs forces ou être tombées dans la dépression. On entend souvent que ces personnes ne savent pas recevoir d'aide. Ce phénomène est inhérent à ce syndrome, ce qui est d'ailleurs compréhensible lorsque l'on sait qu'il sert à la stabilisation morale. Il faut donc beaucoup de courage pour s'attacher à cette question. Dans des entretiens, j'ai souvent fait l'expérience que les personnes souffrant du syndrome de l'assistant reconnaissent leur faiblesse. Mais cela prend souvent la forme d'une excuse et expose cet état de fait comme

Die vielfältigen Aspekte hinter einem Helfersyndrom können am besten in einer Psychotherapie bearbeitet werden. In einer therapeutischen Beziehung kann vielleicht das erste Mal über eigene Bedürfnisse, Wünsche, Sorgen, Enttäuschungen, Wut und die oft schwierige, mit vielen Entbehrungen verbundene Kindheit oder Partnerschaft gesprochen werden, ohne befürchten zu müssen, dafür verurteilt oder als schwach und minderwertig angesehen zu werden.

Gelingt es, all diesen Erfahrungen, Affekten und verzerrten Vorstellungen Raum zu geben, können die unterschiedlichen Motive einer übermässig starken Helferhaltung ergründet werden. Damit können Personen mit Helfersyndrom mehr innere Freiheit erlangen und Beziehungen reichhaltiger erleben. Der Weg der Veränderung ist sicher schwierig, aber er lohnt sich.

Der Artikel ist erstmals in der physiopraxis 11-12/06 erschienen. Die Übernahme erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Autor und Verlag.



Hermann Pötz

Zum Autor | Dr. Hermann Pötz ist Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut und arbeitet am Zentrum für ambulante Rehabilitation in Wien.

A propos de l'auteur | Le Dr Hermann Pötz est psychologue clinicien, psychologue de la santé et psychothérapeute au *Zentrum für ambulante Rehabilitation* de Vienne.

un penchant auquel on ne peut remédier. Elles refusent toutefois généralement de creuser le pourquoi du comment de cette attitude. Les personnes souffrant du syndrome de l'assistant ne parviennent à se détacher de leur fixation d'aider les autres et ne peuvent s'ouvrir à d'autres domaines de l'existence que si elles réussissent à comprendre pourquoi le fait d'aider est si important pour elles.

Pour découvrir et aborder les différents aspects qui se cachent derrière le syndrome de l'assistant, il est recommandé de faire une psychothérapie. Dans une relation thérapeutique, il sera peut-être possible pour la première fois de parler de besoins personnels, de désirs propres, de soucis, de déceptions, de colères, de son enfance ou de relations souvent synonymes de nombreux sacrifices, sans craindre d'être jugé ou considéré comme faible ou inférieur.

Si la personne parvient à faire place à ces expériences, à ces choses qui lui pèsent et ces conceptions erronées, les différentes raisons à l'origine de cet altruisme excessif peuvent être mises en lumière. De cette manière, elle parviendra à une plus grande liberté intérieure et pourra vivre ses relations de manière plus riche. Il est sûrement difficile de changer, mais cela en vaut la peine.

Cet article est paru pour la première fois dans l'édition de physiopraxis du 11-12/06. La reprise de cet article a été possible avec l'aimable autorisation de l'auteur et de l'éditeur.

Literatur | Bibliographie

1. Schmidbauer W. (1980): Helfen als Beruf. Rowolth TB.
2. Schmidbauer W. (1997): Hilflöse Helfer. Rowolth TB.
3. Schmidbauer W. (2002): Helfersyndrom und Burnoutgefahr. Urban & Schwarzenberg.
4. Schillinger-Kind A.A. (2005): S. Kierkegaard. Es gehört wahrlich Mut dazu. Gedanken über das Leben. Dt. Taschenbuch Verlag.
5. Bierhoff H.W. (2002): Sozialpsychologie. Ein Lehrbuch. Kohlhammer.



Neu !!
Handtuch-Shop
www.harti.de

pas@harti.de
Tel. 0049-721-47 60 66
Fax 0049-721-9473369

PROFI-FROTTIER-HANDTÜCHER

- > 100% Baumwolle
- > Borten schrumpfen nicht
- > 20 attraktive Farben
- > Spezialeinfärbung
- > Sondergrößen von 20x30cm bis 150x220 cm
- > Bademäntel
- > Saunakilt für Damen und Herren
- > Bestickungsservice

STRETCH-BEZÜGE

- > in 12 Farben, 80% Baumwolle
- > hochwertiges Frottee-Stretchmaterial
- > besonders gute Passform durch Spannkordel im Tunnelsaum
- > für Liegen, Stühle, Rollen, Halbrollen, Kissen, ...
- > Bei Sondergrößen - Anfertigung nach Maß!



Chlorecht



Trockner geeignet



95°
Kochfest

Fachkatalog, Sparfibel und Musterhandtuch bis 50x100 cm - G R A T I S

Sitzkeile!

- 2 Größen (klein und gross)
- 2 Qualitäten (hart und normal)
- mit Frottée-Überzug, waschbar (4 Farben)

kaufen Sie besonders günstig bei:



TOBLER & CO. AG

Strickerei/Näherei

9038 Rehetobel
Tel. 071 / 877 13 32, Fax 071 / 877 36 32
e-mail: info@tobler-coag.ch

wir liefern Ihnen gerne auch
Keile + Lagerungshilfen
auf Mass!