



## Burnout-Prävention

Wenn die Diagnose „Burnout“ droht oder bereits gestellt wurde, fängt für viele Menschen der Stress erst richtig an. Man googelt sich durch das Internet und stellt sich alle möglichen Horror-Szenarien vor. Wenn man zuvor noch stark war und alle Herausforderungen mit Bravour gemeistert hat, sind wir plötzlich mit unserer Schwäche konfrontiert. Burnout als Geschenk zu sehen, stehen zu bleiben und nach innen zu gehen kommt uns selten in den Sinn. Aber genau das ist es, was unser Körper und unsere Seele in diesen Situationen benötigt. Da ich dies vor einigen Jahren alles selbst erlebt und durchlaufen habe, weiß ich, wovon ich rede...

Unser Gehirn und unsere Seele haben Bedürfnisse und No-Gos.

Die No-Gos: Permanenter Stress & Reizüberflutung, keine Erholungszeiten für Geist, Körper & Seele, ein stetiger Blick nach unten, auf die Tastatur oder auf das Handy, Lärm und Horrornachrichten, die sich meist mehrmals am Tag wiederholen uvm.

Die Bedürfnisse: Entdeckungen machen, kreatives Denken und Handeln, aktives assoziatives und bisoziales Denken, gehirn-gerecht lernen, abstrahieren und kategorisieren, Bedeutung und Sinn suchen, Entspannung, Ruhe & Stille, Bewegung (am besten in der Natur), Fragen stellen, Neugierde wecken und befriedigen, Spieltrieb ausleben, Neues lernen, Dinge auch einmal anders machen, uvm.

Permanenter Stress und eine stetige Reizüberflutung, versetzen uns nicht nur in einen Roboter-Modus, der uns nur noch reagieren lässt, wir brennen auch mit schleichenden Schritten immer mehr aus.

Wie können wir das verhindern?

Wir nutzen unschlagbare Methoden und Techniken, um unser alltägliches Handeln und unser Leben auf eine andere Art und Weise zu betrachten. Durch diese „innere Arbeit“ wird uns Unbewusstes auf spielerische Art und Weise bewusst. Wir finden nicht nur die „ursprünglichen Auslöser“ für unser allmähliches Ausbrennen und gestresst sein, sondern auch einen Weg, der uns wieder in die Achtsamkeit und Wertschätzung mit uns selbst bringt. Achtsamkeitsübungen und verschiedene kreative Denktechniken sind bei dieser „inneren Arbeit“ regelrechte „Augen-Öffner“.

Termine auf Anfrage  
Gebühr: 98 € incl. MwSt  
Dauer ca. 60- 80 Minuten

Ich freue mich darauf, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen