

# KEINE CHANCE FÜR BURN-OUT

LERNEN SIE, SICH SELBST GESUND ZU FÜHREN UND AUF IHREN KÖRPER ZU HÖREN.

**ZIELE** | Sie hören verstärkt auf die Meldungen Ihres Körpers. Durch eine achtsame Reflexion Ihrer persönlichen Einstellung zu sich selbst erkennen Sie Ihre Wahlmöglichkeiten im Denken und Handeln. Dieses Wissen und der Blick nach vorne gibt Ihnen Sicherheit und stärkt Ihre Widerstandskraft. Sie entwickeln Ihr persönliches Frühwarnsystem und beugen Burn-out bewusst vor. Mit einem guten Draht zu den eigenen Ressourcen tanken Sie Energie und Kraft. Es gelingt Ihnen, Ihre Werte zu leben, ohne sie zu übertreiben. Sie wissen, wie viel Druck gesund ist und bleiben auch in Hektik ruhig und energievoll. Strategien helfen Ihnen, einen souveränen Umgang mit den gestiegenen Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags zu entwickeln. Ihr innerer Stressleibwächter ist im Einsatz und Ihre Stress-Resistenz gesteigert. Sie steuern Ihre Aufmerksamkeit und konzentrieren sich auf die guten Dinge, schaffen sozusagen ein „Guthabenkonto“ für positive Erlebnisse. Dabei erreichen Sie eine hohe Leistungsfähigkeit, ohne sich emotional und körperlich zu verausgaben. Zudem schaffen Sie ein ausgewogenes und gesundes Verhältnis zwischen den verschiedenen Erwartungen Ihres Umfelds. Dadurch verbessert sich Ihr Wohlfühl und Ihre Lebenskraft wird gestärkt. Indem Sie die Dinge selbst in die Hand nehmen und die Wirkung des eigenen Handelns erkennen, werden Sie zum Gestalter Ihres Lebens.

## ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden, die bei hoher Leistungsfähigkeit auch auf ihre Gesundheit und eine ausgewogene Lebensbalance achten möchten.

## BESCHREIBUNG

Ein Burn-out zu bekommen, ist gar nicht so einfach: Dafür braucht es viele wertvolle Haltungen und Einstellungen wie hohe Leistungsbereitschaft, Pflichtbewusstsein und Engagement. Für Menschen, die Gefahr laufen auszubrennen, ist es deshalb wichtig, ihre Werte in Balance zu halten und Grenzen zu setzen. Gehören Sie auch zu den Menschen, die sehr verantwortungsvoll, engagiert, loyal, pflichtbewusst, leistungsbereit und hilfsbereit sind und dabei „eigentlich“ immer gerne zur Arbeit gehen? Und doch kommen Sie immer wieder an Ihre Grenzen. Die immer höhere Arbeitsverdichtung, der zunehmende Zeitdruck und die erhöhte Sorge, nicht mehr allen Anforderungen in den verschiedenen Lebensbereichen wie Beruf, Familie, Freunde, Gesundheit gerecht zu werden, sind Gründe dafür. Anhaltender Stress und steigende Belastungen sind die fast unausweichlichen Folgen. Dazu kommt häufig das Gefühl, dass die Grenzen Ihrer „Endlichkeit“ erreicht sind. Der tägliche „Jetlag“ ist fast vorprogrammiert. Die Freude am Tun sinkt und Sie versuchen, nur noch zu funktionieren und die Leistung entsprechend abzurufen.

## METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, prototypische systemische Strukturaufstellungen, Erlebnislernen, Body-Feedback und das Zürcher Ressourcenmodell®. Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre eigenen Anliegen und Fragestellungen im Seminar einzubringen.

## DAUER

2 Tage

## INHALTE

- Brennen und leistungsfähig sein, ohne dabei auszubrennen
- Frühwarnsystem aktivieren: „Vorboten“ und Symptome eines Burn-outs
- Den Organismus als besten Feedbackgeber nutzen
- Werte in Balance: Übertreibungen vermeiden
- Innere Antreiber identifizieren, die guten Absichten erkennen und bewusst einsetzen
- Gesundheitsfördernde Balance zwischen verschiedenen Erwartungsfeldern
- Umgang mit Restriktionen und belastenden Rahmenbedingungen im Alltag
- Innere und äußere „Stressfaktoren“ entlarven: Bewältigungsstrategien entwickeln
- Stress als stärkende Energie nutzen – den inneren Leibwächter aktivieren
- Der persönliche Stressless-Plan als täglicher Begleiter
- Energie tanken: Innerhalb von Sekunden in die Kraft kommen
- Aufmerksamkeits-Rituale für gesundheitsförderliches Verhalten
- Mentales Stärken: Erfahrungen, Haltungen, Bilder, Emotionen und Gedanken
- Kraftquelle Mensch: positive und emotional stabile Beziehung zu sich selbst
- Salutogenese-Konzept: Ressourcen für einen gesunden Arbeitsalltag
- Verantwortung übernehmen und handlungsfähig sein