

# Burnout Prävention

(Wieder) mehr Freude am Leben



## Burnout - die „Krankheit der Tüchtigen“

Burnout trifft häufig gerade die Menschen, die besonders engagiert und verantwortungsbewusst ihren Job absolvieren. Sie sind mit Herzblut bei der Sache, haben an sich selbst einen hohen Anspruch und setzen sich für ihre Arbeit mit mehr als 100% ein. Auf sie ist stets Verlass und andere nehmen ihre Unterstützung gerne in Anspruch.

Aussagen wie „ich arbeite häufig bis spät in die Nacht, stehe ständig unter Zeitdruck, habe keine Zeit mehr für Freunde und Familie und immer ein schlechtes Gewissen“ sind typisch für einen drohenden Burnout. Das Gefühl, dass die Arbeit das gesamte Leben beherrscht, lässt viele nicht mehr los.

Mangelnde innere und äussere Balance gipfeln dann irgendwann in Überforderung und Frustration. Dies endet nicht selten im Burnout.



In unserer Gesellschaft gilt Wissen als Macht – und dennoch reicht das reine Wissen über Stressfaktoren und Belastungen anscheinend nicht aus, um diese zu verhindern...

Entscheidend ist die Einstellung, wie wir mit äußeren und inneren Stressauslösern umgehen. Zufriedenheit und eine gute Work-Life-Balance sind das Ergebnis harter Arbeit und Übung – und fallen keinem „einfach so“ zu.

Es gilt, (wieder) mehr Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse zu nehmen und zu lernen, den Körper und seine (Überforderungs-) Signale ernst zu nehmen.

Wir zeigen in unserem Seminar Möglichkeiten und Handlungsoptionen auf, die – ohne dass sich (zunächst) im Aussen etwas ändert – zu mehr innerer Zufriedenheit und Entspannung im Alltag führen. So wird einem Burnout vorgebeugt.



# Burnout Prävention (Wieder) mehr Freude am Leben



Quelle:tagstiles/photocase

## Inhalte

- Informationen über Zusammenhänge zwischen Stress und Burnout und wie beides entsteht
- Eigene und allgemeine Herausforderungen im Alltag bewusst wahrnehmen und benennen
- Eigene Ressourcen bewusst erkennen und gezielt einsetzen
- Eigene Stärken und Schwächen bewusst kennen lernen und einen guten Umgang damit finden
- Körpersignale (Überforderungsreaktionen) wahrnehmen und lernen, sie für eine bessere Selbstführung einzusetzen
- Verstehen, was im Inneren abläuft, um neue Handlungsoptionen im Aussen zu erhalten
- Eigene Möglichkeiten und Handlungsoptionen erarbeiten, um unabhängiger von äusseren, scheinbar nicht veränderbaren Faktoren zu werden

Termin 2012		
Datum	Zeit	Ort
14.-17. Juni 2012	8.30-17.00 (1. Tag Start um 10.00 Uhr)	Institut Melchtal, Melchtal OW
Weitere Informationen		
Kosten	Fr. 1600.- inkl. Kursunterlagen, zuzüglich Seminarpauschale, zuzüglich Kost und Logis (ca. Fr. 460.-)	
Sonstiges	Wir empfehlen, die 4 Tage inkl. Übernachtung zu buchen. Der Abstand zum Alltag ist sinnvoll und wichtig. Es ist allerdings keine Voraussetzung und steht jedem frei!	
Kursort	Das Seminar findet abseits der Alltagshektik im ruhigen Melchtal statt. Durch die unmittelbare Nähe zur Natur ist eine entspannte Atmosphäre gewährleistet.	
Anmeldung	Tri-Education GmbH, Poststrasse 14, 6300 Zug, <a href="http://www.tri-education.ch">www.tri-education.ch</a> <u>Markus Trinkler:</u> 076 570 64 16 <a href="mailto:mtrinkler@sunrise.ch">mtrinkler@sunrise.ch</a> <u>Eva Weiss:</u> <a href="mailto:info@impuls-management.de">info@impuls-management.de</a>	

## Zielgruppe

Unser Seminar richtet sich an alle Menschen, die in der heutigen schnellen und komplexen Leistungsgesellschaft mit äusserem und innerem Stress konfrontiert werden und damit einen besseren Umgang finden wollen. An Menschen also, die nicht in einen Burnout geraten möchten!



Eva Weiss und Markus Trinkler begleiten Sie durch das Seminar. Beide sind erfahrene Persönlichkeitscoaches und Dipl. Erwachsenenbildner HF.