

SELBSTCOACHING-SEMINAR

Burnout – nein danke!

Soforthilfe gegen
Stress und Erschöpfung

Lektion 1: Bestandsaufnahme: Wie Burnout- gefährdet bin ich?

Wenn Sie häufig das Gefühl haben, dass Ihnen alles zu viel wird, stehen Sie damit nicht alleine da.

Erschreckend vielen Menschen geht es so. Das ist natürlich kein Trost, zeigt aber, dass chronische Erschöpfung kein Zeichen persönlichen Versagens ist,

sondern ein
gesamtgesellschaftliches
Phänomen, dem entsprechend
begegnet werden muss. Bevor wir
zu dem praktischen Teil kommen,
möchte ich Sie jedoch zunächst mit
gezielten Fragestellungen und
Reflexionsübungen zu einer
Bestandsaufnahme einladen:

In dieser Lektion werden Sie

- sich selbst und Ihre
Gewohnheiten besser
kennenlernen und folgenden

Fragen nachgehen: Wo „klemmt“ es bei Ihnen? Womit sind Sie zufrieden? Was hätten Sie gerne anders?

- die Faktoren, die bei Ihnen Stress und Erschöpfung auslösen, besser kennenlernen
- erfahren, was genau sich hinter dem Begriff „Burnout-Syndrom“ verbirgt und auf welche Warnsignale zu achten ist
- drei erste kleine Schritte zur großen Veränderung gehen: Sie erhalten Anregungen, wie Sie

Ihren Bedürfnissen mehr Raum geben und wie Sie für Entlastung und Erholung sorgen können

Blicken Sie der Situation ins Auge

Der erste Schritt zum Umsteuern ist es, der momentanen Situation ins Auge zu blicken und eine kurze Bestandsaufnahme zu machen. Prüfen Sie, inwieweit die folgenden 20 Aussagen auf Sie zutreffen:

- Ich werde schneller müde als noch vor ein paar Monaten.
- Ich brauche viel mehr Zeit als früher, um mich zu erholen.
- Ich fühle mich häufig erschöpft und kraftlos.
- Ich empfinde oft starken Widerwillen gegen die Arbeit, die zu erledigen ist.
- Ich kann schlecht einschlafen oder wache in der Nacht mehrmals auf und finde dann keine Ruhe mehr.
- Ich habe an den meisten Dingen,