

## Diagnose Burnout

### Zurück zum Gleichgewicht!

#### • Orientierung zum Begriff Burnout:

- Was ist bloß los mit mir - Elastisch oder erstarrt
- „Burnout“ als Krankheitsbegriff umstritten?
- Die 12 Stadien von Burnout

#### • Noch Suche oder schon „Sucht“:

- Wer mehr gibt als er hat ...
- Burnout-Fragebogen
- Kleine Geschichte des Burnout
- Fazit

#### • Wege zum Gleichgewicht:

- Ärzte, Krankschreibung und dann?
- Wenn Arbeitsfähigkeit das Ziel ist
- Vom Teufels- zum Engelskreis

#### • Anregungen zum Selbstmanagement:

- Die 5 Säulen der Identität
- Burnout-Persönlichkeit - Welcher Typ sind Sie?
- Bewusster Umgang mit sozialen Kontakten
- Entspannung und Achtsamkeit
- Der Blick nach vorn - Angst in Kraft verwandeln
- Fazit

#### • Das Leben als Spiel:

- Kann ich wieder arbeiten?
- Wenn es eng wird: Notfallplan - Wie Sie die Spur halten
- Drei Burnout-Schutzfaktoren
- Fazit: Burnout als Chance?

### Seminarbeschreibung:

- Zweifellos wird der Kern einer Persönlichkeit durch die Art gebildet, wie man mit psychischen Belastungen wie Herausforderungen, Enttäuschungen, Ausgrenzungen oder körperlichen Beschwerden wie Krankheit oder Schmerz umgeht.
- Mit dem Gefühl des Misserfolges aus mangelnder Anerkennung und Wertschätzung durch Familie, Kollegen oder andere Menschen sind wir oft überfordert. Manche ziehen sich zurück und wirken in sich gekehrt, andere werden laut und aggressiv. Manche Menschen fühlen sich allein gelassen und resignieren. Hinzu kommt die Angst, zu versagen und der innere Druck, den täglichen Anforderungen nicht zu genügen. Viele Probleme haben einen hohen Anteil an Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich.
- Im Seminar lernen Sie, welche Grundbedürfnisse eines Menschen erfüllt sein müssen, damit er sich stabil, gesund und wohl in seinem Leben fühlt. Anhand von kleinen täglichen Übungen lassen sich die Zusammenhänge zwischen Handeln, Denken, den Gefühlen sowie den körperlichen Reaktionen erkennen.
- Achtsamkeit hilft, die eigenen Gedankenmuster aufzudecken, sich als Beobachter mit seinen Ängsten und Gefühlen auseinanderzusetzen und die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen. Dies führt letztlich zu mehr Selbstakzeptanz und verbessert Stück für Stück das körperliche Wohlbefinden.