

# Keine Chance dem Burnout: Machen Sie einen BREAK©

Burnout ist in aller Munde und breitet sich weiter aus.

Es muss aber nicht immer gleich eine Krankheit sein, die es notwendig macht, sich professionelle Hilfe zu holen: Sie sind berufstätig *und* haben Familie? Sie machen eine Weiterbildung *neben* dem Beruf?

Familienstreitigkeiten rauben Ihnen den Schlaf? Ihr beruflicher Werdegang schlägt Ihnen auf den Magen? Was hat dadurch kaum Platz in Ihrem Leben – und wird entweder dazwischen gequetscht oder auf später vertröstet?

Machen Sie einen BREAK: lernen Sie Ihr Leben in all seinen Facetten – und all seinen Baustellen – wahrzunehmen. Wir erarbeiten einen Lösungsweg, damit Sie die „Schrauben“ finden, an denen Sie drehen können.

## Mein Angebot zu Ihrer Unterstützung:

- Komplementärmedizinische Prävention und Stärkung von Immunsystem, Schlaf und Nervensystem
- Entspannungs- und Gelassenheitstraining
- Konfliktlösung
- Coaching für Privatpersonen
- Coaching für Fach- und Führungskräfte
- Beratung und Begleitung für Firmen/Teams zur Steigerung von Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg

# Keine Chance dem Burnout: Machen Sie einen **BREAK**©

## **B**urnout

So vielfältig wie das Leben selbst: gestern noch begeistert – heute frustriert, apathisch oder zynisch und leer. Besonders gefährdet: die Idealisten.

## **R**isiken

*„Nur wer einmal gebrannt hat, kann ausbrennen.“*

Lassen Sie es nicht so weit kommen. Achten Sie auf sich und frühe, kleine Symptome.

## **E**rkennen

Nutzen Sie mein Know-how und jahrzehntelange Erfahrung in Diagnostik, Therapie, Coaching und Mensch-Sein.

## **A**nalyse

Have a **BREAK** © – machen Sie eine Pause und schauen Sie sich Ihre Lebenssituation im Ganzen an. Sprechen Sie mich bei Interesse auf die Möglichkeit an, die gemeinsame Arbeit auch mit einer erholsamen Auszeit oder einem Retreat zu verbinden. Als systemischer Coach gilt meine Wahrnehmung Ihnen als Individuum und jenen Systemen, denen Sie angehören (Familie, Firma, Glaubensgemeinschaft, Vereine etc.)

## **K**onsequenz

Finden Sie zurück in einen Lebensmodus, in dem alles seinen angemessenen Platz hat: Partnerschaft, Familie, berufliche Entfaltung, Freunde, Hobbies, Abenteuer, Überraschendes und Sie selbst! Verwandeln Sie alte Gegebenheiten und überholte Muster, indem Sie an den richtigen „Schrauben“ drehen. Begeistern Sie sich von Neuem mit allen Sinnen für Ihr einzigartiges Leben.