

Burn-Out verhindern - aber wie?

Ziel ist es, durch offene Gespräche und in praktischen Aufgaben Wege zur Selbstentfaltung und -findung zu erarbeiten.

Fragen hierbei könnten sein

- Wie fühle ich mich und wie gehe ich mit mir selbst um?
- Was glaube ich, wie ich mein Leben gestalten sollte?
- Was würde ich tun, wenn ich vielleicht mehr Mut zur Veränderung hätte?
- Verstehe ich die Signale meines Körpers?

Festlegung klarer Ziele in kleinen realistischen Schritten

- Konkretes Zeitmanagement erstellen
- Teilung von Arbeit und Verantwortung
- Identifizierung und Vermeidung bedeutsamer Stressoren
- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung
- Aktive Freizeitgestaltung ggf. in einem Team ermöglichen
- Soziale Ressourcen innerhalb und außerhalb der Arbeit aufbauen



“Ich helfe mit Humor, Herz und Verstand. Ganz wichtig: Ich arbeite für mein Leben gerne mit Menschen zusammen.“

Jan Kuschny
Heilpraktiker für Psychotherapie
Kommunikationstrainer
Verhaltenstrainer

Prophylaxe und Hilfe



bei Burn-Out



ky-com
Kuschny Coaching + Kommunikation
Dr. Hans Klüber Straße 28
26133 Oldenburg
Telefon 0441 - 379 00 85
Mobil 0177- 799 40 80
info@ky-com.de

Kennen Sie das auch?

 Zutreffendes bitte ankreuzen

- Verringerte Belastbarkeit
- Leichte Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Niedergeschlagenheit
- Resignation
- Widerwille, zur Arbeit zu gehen
- Frustration
- Hilflosigkeit, Ohnmacht
- Innere Leere
- Verzweiflung
- Selbstaufgabe
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Schlafstörungen, Schlaflosigkeit
- Ehe- und Familienprobleme
- Suchtprobleme
- Aggressive Impulse
- Flucht- oder gar Selbsttötungsgedanken

Sie konnten mehr als ein Kreuz setzen?

Dann sollten wir uns kennenlernen.



Die sieben Phasen der Burn-Out-Spirale

Phase 1

Vermehrte idealistische Begeisterung und Gefühl der Unentbehrlichkeit.

Zeitmangel, Energiemangel, Erschöpfung.

Phase 2

Ernüchterung. Widerwillen. Soziale Kontakte werden gemieden.

Phase 3

Emotionalisierung.

Aggression, Wut, Launenhaftigkeit, depressive Verstimmung, Angst, Selbstmitleid, Abstumpfung.

Phase 4

Abbau des Organisationsvermögens.

Energiereserven sind erschöpft.

Verdrängung der Probleme.

Phase 5

Gleichgültigkeit.

Emotionen sind auf dem Nullpunkt.

Hobbys werden aufgegeben.

Phase 6

Schwere psychosomatische Erkrankungen.

Phase 7

Totalzusammenbruch. Nichts geht mehr.

Ich helfe Ihnen

Die Gefühlswelt des Menschen ist sehr komplex. Reizüberflutung, Hektik sowie Leistungsdruck bringen dieses System auf Dauer aus dem Gleichgewicht. Wir erarbeiten gemeinsam, wie Sie Ihren individuellen Stress erkennen, verarbeiten und zukünftig in den Griff bekommen können.

präventiv

- Ich zeige Ihnen, wo sich der Notausschalter Ihrer Tretmühle befindet.
- Ich bringe Ihnen bei, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen, zu verstehen und wieder in Balance zu bringen.
- Ich helfe Ihnen, Ihren Alltag gewinnbringend zu strukturieren.

therapeutisch

- Ich gebe Ihnen Impulse, die es Ihnen ermöglichen, verlorene Energie wieder aufzutanken.
- Ich helfe Ihnen, sich Teilziele zu setzen und sich am kleinen Erfolg zu freuen, um dann Kraft für weitere Etappen zu haben.
- Ich helfe Ihnen, wenn es für eine Prophylaxe schon zu spät ist.