



Flow statt Burnout

„Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben.“

Immer begeistert, immer einsatzbereit, immer erfolgreich: Wir brennen für unseren Job!

Ein MBA neben Fulltime-Job und Familie. Am Wochenende eine Vier-Pässe-Rundfahrt per Velo für nötigen Entspannungskick. Und zwischendurch noch kurz nach New York jetten, um eine angesagte Show zu sehen. Oder in einem Pflegeberuf arbeiten, sich voll Enthusiasmus in die tägliche Arbeit stürzen, in völliger Hinwendung zu den Patienten leben und sie voll Hingabe pflegen.

Wir zählen zu den schnellen, flexiblen Menschen, die kaum noch Grenzen kennen zwischen Ländern, Zeitzonen oder Arbeit und Privatem. Wir sind engagiert und haben hohe Erwartungen an uns selbst und unsere Umgebung. Und plötzlich ist der Akku leer. Wir fühlen uns müde, unkonzentriert und reizbar. Das kleinste Problem bringt uns auf die Palme, jeder Infekt aus der Bahn. Kurz: Wir sind ausgebrannt!

Das muss nicht sein: Wenn wir wieder lernen, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden, kehrt auch unsere Lebensfreude zurück, und wir können wieder bewusst und konstruktiv mit unseren beruflichen und privaten Anforderungen umgehen.

Burnout – Ein Problem macht Karriere

Was ist Burnout? Symptome – Ursachen - Verlauf

Welche Massnahmen helfen gegen das Burnout-Syndrom?

- Welche inneren Verhaltensmuster begünstigen ein Ausbrennen?
- Unsere inneren Ressourcen sind die Kraftquellen für mehr Gelassenheit
- Flow – das Geheimnis des Glücks

THE Business Training
Company GmbH
Lerchenbergstrasse 94
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch
www.btco.ch

- Wie sieht unsere Energiebilanz aus: Woher bekommen wir unsere Energie, und wofür verwenden wir sie?
- Wir lernen wieder, Nein zu sagen – ohne Schuldgefühle!
- Sich selbst Wertschätzung entgegenbringen, nicht nur Anerkennung von anderen suchen
- Kreative Regenerationsmethoden zwischen Spannung und Entspannung anwenden

Seminarleitung

Ida Stalder, Erwachsenenbildnerin und Mediatorin

THE Business Training
Company GmbH
Lerchenbergstrasse 94
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch
www.btco.ch