

# **Burnout-Prävention**

## **durch kreative Stressbewältigung**

Inhouse-Seminar für Firmen und Teams

Burnout beschreibt einen Zustand grundlegender psychischer und physischer Erschöpfung, der gekennzeichnet ist durch innere Leere, andauernde Angespanntheit und dem Gefühl von Überforderung, körperlicher Kraftlosigkeit und Müdigkeit bis hin zu Sinn- und Hoffnungslosigkeit.

In diesen Zustand des "Ausgebrannt-Seins" kann geraten, wer seine Energiereserven permanent überstrapaziert, das Gedankenkarussell nicht mehr abstellen kann und - kurz gesagt - aus dem Dauerstress nicht herauskommt.

Entscheidend ob sich ein Burnout entwickelt sind jedoch nicht nur die äußeren Umstände, sondern auch - und vor allem - unser innerer Umgang damit.

Unsere inneren Reaktionsweisen auf Stress sind geprägt durch langjährige Gewohnheiten, tiefsitzende Glaubens- und Verhaltensmuster und Prägungen.

Stressbewältigung und somit Burnout-Prävention beruht auf einer dauerhaften inneren Gewohnheitsveränderung und zwar mitten im Alltag.

In unserem Seminar "Burnout-Prävention" stellen wir verschiedene Möglichkeiten vor, mit Stress angemessen und kreativ umzugehen und nachhaltig gesünder zu leben. Ziel ist es, mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erlangen. Kleine Übungen, eingebettet in Informationen über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Stressforschung, regen zum Ausprobieren und Nachahmen an und selbstverständlich kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

## Inhalte:

### ● Wissen:

- Was ist Stress?
- Wie funktionieren die Stressmechanismen beim Menschen?
- Wie reagiert der Mensch körperlich und mental?
- Wissenschaftliche Messmethoden: die Herzratenvariabilität

### ● Erkennen individueller Stressoren:

- Glaubenssätze,
- (Über)lebensmuster
- Trigger (Stressauslöser)

### ● Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten zur Stressprävention mit praktischen Übungen:

- "HeartMath®" : die Intelligenz des Herzens nutzen
- "Mindfulness Based Stress Reduction"(MBSR): das Prinzip der Achtsamkeit
- "Embodiment" : das Zusammenspiel von Körper und Seele

### ● Übungen zur Reduktion der körperlichen Stresssymptomatik in akuten Stresssituationen mit Messung der Wirksamkeit

- Stressreduzierende Grundhaltungen
- Atemtechnik

### ● Entspannungsangebote:

- KlangErleben
- Phantasiereisen
- Meditation

## Seminarablauf (2 Tage)

### 1. Tag:

bis 14:00 Uhr: Anreise

14:15 – 18:00 Uhr: Begrüßung, Einleitung und Einstieg in das Thema

18:00 Uhr: Abendessen

19:30 – 21:00 Uhr: Entspannungsangebote

### 2. Tag:

ab 08:00 Uhr: Frühstück

09:00 – 12:30 Uhr: verschiedene Methoden der Stressbewältigung

12:30 Uhr: Mittagessen

14:00 – 16:30 Uhr: Individualisierung und Nachhaltigkeit

16:30 – 17:00 Uhr: Ausklang