

# Burnout – wenn der Beruf und das Leben zur Qual werden

## Eigene Wege aus dem Burnout finden

Am Anfang ist es nur Hetze und Zeitdruck, dazu kommt die Angst dazu, zu versagen, den Job zu verlieren, das schleichende Gefühl der Überforderung, den Alltag auf die Dauer nicht zu schaffen, die Lustlosigkeit, der Lebensfrust. Wenn dieser Zustand sich festsetzt, ist das Ende oft der psychische oder physische Zusammenbruch auf Raten.

### Seminarziel:

Ziel des Seminars ist es, die Verkettung der vielen Faktoren, die zum Burnout führen können, im eigenen Leben frühzeitig zu erkennen und zu verstehen. Daraus ergeben sich eine Vielzahl von Möglichkeiten, um rechtzeitig gegenzusteuern und die innere Balance wiederzufinden, die als Voraussetzung für ein gesundes, wieder erfüllendes Leben gilt. Welche passen am besten auf die persönliche Situation?

Am Ende des Seminars sollen die Teilnehmer\*innen einen persönlichen Maßnahmenkatalog erarbeitet haben, um einem möglichen Burnout vorzubeugen.

### Zielgruppe

- Alle Menschen, die aufgrund ihrer Tätigkeit und ihrer Lebenssituation immer mehr psychische und physische Warnsignale erhalten und spüren, dass sie auf die Dauer nicht durchhalten werden.
- Berufstätige, die in ihrem Job ständig gefordert und oft überfordert werden und rechtzeitig Gegenmaßnahmen treffen wollen, um nicht krank zu werden

### Seminarinhalt:

- Wenn der Beruf und das Leben zur Qual wird – wie Sinnkrisen entstehen
- Die „apokalyptischen Reiter“ des Burnouts – Ursachen, Anzeichen und ihre Folgen
- Warum Stress allein kein Burnout verursacht und mehr Freizeit allein keinen verhindert
- Veränderung und Verdrängung
- Die Rolle der inneren Einstellung
- Resilienz und Ressourcen
- Mögliche Präventivmaßnahmen, Selbsthilfe und ihre Grenzen
- Wie steht es um meine „innere Balance“? – Analyse meiner persönlichen Situation
- Meine konkreten Präventiv-Maßnahmen

### Seminardauer

- 1 – 2 Tage mit Übungen, je nach Anforderung

**ACHTUNG:** *Diese Veranstaltung ist nicht als Ersatz für eventuelle ärztliche Maßnahmen gedacht, wenn bereits die medizinische Indikation für ein Burnout vorliegt.*