

Stopp! Rechtzeitig die Kurve kriegen!

So beugen Sie dem Burnout vor!

Ausgebrannt

- ▶ Emotionale Erschöpfung
- ▶ Reduzierte Leistungsfähigkeit
- ▶ Enttäuschung:
Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität
- ▶ Depersonalisation



Abwärtsspirale

- ▶ 1. Idealistische Mehrarbeit
- ▶ 2. Distanz
- ▶ 3. Emotionalisierung
- ▶ 4. Abbau
- ▶ 5. Desinteresse, Gleichgültigkeit
- ▶ 6. Depersonalisierung
- ▶ 7. Nichts geht mehr!

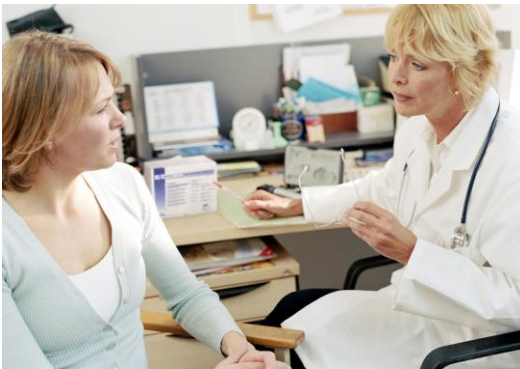


Die Trauer kommt und geht
ganz ohne Grund.
Und man ist angefüllt mit
nichts als Leere.
Man ist nicht krank, und ist
auch nicht gesund.
Es ist, als ob
die Seele unwohl wäre.

Erich Kästner

www.ikom-seminare.de

5



Somatische Beschwerden schulmedizinisch klären!

www.ikom-seminare.de

6

Schlimmer geht's immer!

- ▶ Was können Sie selbst tun, um im High-Speed-Tempo in ein Burnout zu gelangen?
- ▶ Wie können andere Sie dabei unterstützen?



www.ikom-seminare.de

7

Wirksame Antreiber

- ▶ Sei perfekt!
- ▶ Streng Dich an!
- ▶ Beeil Dich!
- ▶ Sei stark!
- ▶ Sei gefällig!



www.ikom-seminare.de

8

Wirksame Lösungen

- ▶ Coaching
- ▶ Therapie
- ▶ Selbstanwendung



www.ikom-seminare.de

9

3K plus 2E

- ▶ Kluges Denken
- ▶ Konkretes Verhalten
- ▶ Körperliche Aktivität
- ▶ Entspannung
- ▶ Ernährung

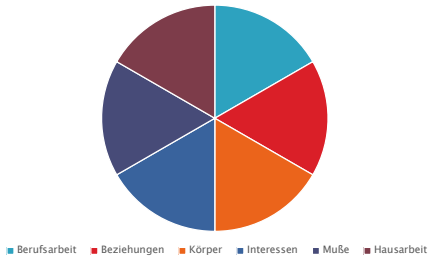


www.ikom-seminare.de

10

Kluges Denken: Zeitaufwand

Zeitaufwand pro Tag / pro Woche

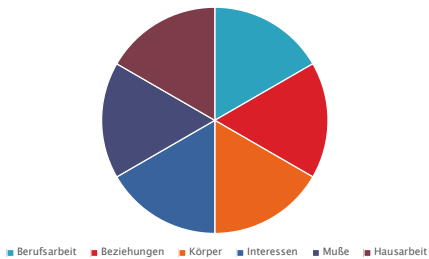


www.ikom-seminare.de

11

Kluges Denken: Stressoren

Stressoren

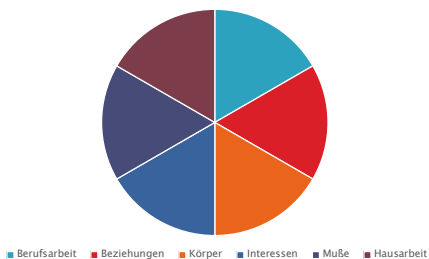


www.ikom-seminare.de

12

Kluges Denken: Ressourcen

Ressourcen



www.ikom-seminare.de

13

Kraftvolle Ziele

- Was ist Dein umfassendes Ziel?
- Was willst Du – wirklich?
- Was hat für Dich eine tiefe Bedeutung?
- Was macht Dir Freude?
- Welche Ziele unterstützen Deinen Lebenssinn?

www.ikom-seminare.de

15

Lebenssinn

- **Angenommen, Du würdest jetzt als alter weiser Mensch auf Dein Leben zurückblicken: Was wäre dann wichtig gewesen?**



www.ikom-seminare.de

16

To do's!

- Was mache ich genau?
- Welche Ressourcen nutze ich?
- Wer unterstützt mich?
- **Mit wem spreche ich darüber?**
- Wann starte ich?
- Welche Zwischenschritte plane ich ein?
- Woran erkenne ich Fortschritte?
- Wie gehe ich mit Rückschlägen um?
- Wie feiere ich meine Erfolge?

www.ikom-seminare.de

17

**Je größer die
Belastung,
um so
kleiner die Schritte!**

Große Verhinderer

- ▶ Selbstvorwürfe
- ▶ Vorwürfe anderen gegenüber
- ▶ Umgang mit nicht erfüllten Erwartungen
- ▶ Altersregression
- ▶ Loyalitäten

Aaaachtuuunngg!

- ▶ Ich kann nicht!
- ▶ Ich will nicht!

Wohin soll es gehen?

Leben mit Lust	Das süße Leben	Das volle Leben
	Das leere Leben	Das saure Leben

Leben mit Sinn

www.ikom-seminare.de

21

PERMA - Formel



www.ikom-seminare.de

22

Burnout und NLP

- ▶ Modelling
- ▶ GS-Arbeit
- ▶ Submodalitäten
- ▶ Timeline
- ▶ Strategien elizitieren
- ▶ Metaprogramme
- ▶ Metamodell

- ▶ Energetische Verfahren (PEP, AEP, EFT, Psych-K)

www.ikom-seminare.de

3K plus 2E

- ▶ Kluges Denken
- ▶ Konkretes Verhalten
- ▶ Körperliche Aktivität
- ▶ Entspannung
- ▶ Ernährung



www.ikom-seminare.de

24

**Burnout ist mehr als eine
bloße Überforderung.**

**Burnout ist eine
Aufforderung.**

**Es ist die Aufforderung
zu einem
wesensgemäßen Leben!**

Zitat: Dr. Mirriam Prieß

www.ikom-seminare.de

25

Sie wollen mehr wissen!



Mein Team und ich unterstützen
Sie gern mit
Vorträgen
Trainings
Workshops
E-Books (www.quayou.de)
Coachings (auch online)

www.ikom-seminare.de
info@ikom-seminare.de

Telefon:
0049-40-60299092

www.ikom-seminare.de

26