

Stress noch nicht genug – es muss zum **Burn out kommen!**

Stress empfindet jeder anders. Der Druck, den der eine aushält, macht dem anderen zu schaffen.

Sind Sie auch ein Mensch der jahrelang mehr gegeben hat, als Ihnen gut getan hat?
Sie überschreiten Ihren Energielevel und vergessen sich selbst?
Ihre Batterie ist leer und Sie haben das Gefühl nicht genug geleistet zu haben.

Gefährlich wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird.

Das geschieht, wenn die Aufgabe nicht als positive Herausforderung begriffen wird, sondern als permanente Überforderung.

Kritisch wird es dann, wenn Sie nicht mehr ihr eigenes Tempo laufen, sondern ein fremdbestimmtes Tempo.

Niemand kann jeden Tag 12-16 Stunden in Hochleistung arbeiten.

Selbst Maschinen schaffen eine Überbeanspruchung nicht auf Dauer ohne einen Defekt.

Burn out beginnt immer mit Kontrollverlust.

Konzentrationsmangel, Lustlosigkeit, Fluchtgedanken,

Die Abläufe entgleiten und Sie haben das Gefühl keinen Einfluss auf den Tagesablauf mehr zu haben..



Bis zur völligen Erschöpfung gibt es Anzeichen.

Es beginnt meist mit dem Zwang, sich etwas beweisen zu müssen.

Sie geben verstärkten Einsatz und vernachlässigen eigene Bedürfnisse.

Im Umfeld verdrängen Sie Konflikte und deuten die Problematik anders.

Kommt es zu einem **Rückzug dann ist die magische Hälfte überschritten.**

Fragen Sie sich mal:

Haben Sie Zeit auf Toilette zu gehen, oder unterdrücke ich den Drang?

Ist ihr Herzschlag häufig erhöht?

Wird das Gläschen Alkohol zur abendlichen Gewohnheit?

Schlafen Sie schlecht, und Gedanken lassen immer wieder neue Themen auftauchen.

Kommen Hobby, Familie auf Dauer zu kurz?

Jetzt ist es an der Zeit zu hinterfragen:

Welche Faktoren machen mir Stress?

Welchen Anspruch stelle ich selbst an meine Arbeit?

Wo ist der Spielraum den ich selbst gestalten kann?

Ein Irrtum ist zu Glauben sich selbst aus diesem Kreislauf lösen zu können.

Mein inneres Bestreben nach Anerkennung und Selbstbewusstsein wird mich wieder in die Richtung lenken - nur mit anderer Maske - einsatzfähig zu bleiben, um genau so weitermachen zu können.

Vielmehr brauche ich jetzt ein neutrales Gegenüber, mit kritischer Beobachterposition

Eine Bestandsaufnahme zur Übersicht ist hier der erste Schritt.

Jeder Mensch hat eine Rollenvielfalt

Ich bin alle – und auch noch gleichzeitig.

Berufstätige/r ---> Mutter/Vater ---> Seelentröster/in ----> Ehrenamtsinhaber/in ---> Sportler/in

Erst durch gezielte Fragestellungen und in Frage stellen werden Bewusstseinsprozesse in Gang gesetzt. Neue Ansätze, neue Wege für **Arbeit + Leben + Balance**.

Eine Krise lehrt uns Achtsamkeit und inneres Wachstum, denn das eine **leben wir in Außen** und das andere **erleben wir im Inneren**

Time out für die Seele

Es ist Zeit sich zu erholen. Raus aus der ewigen Tretmühle des Alltags. Erinnern Sie sich an die schönen Augenblicke Ihres Lebens!

Das Rauschen des Meeres und dem Liegen am warmen feinen Sandstrand.

Der lieblich frische Duft des Zitronenbaumes auf einer Bank inmitten einer sanft hügeligen Landschaft.

Der umherschweifende Blick auf den bunten Herbstwald und die kräftige Brotmahlzeit.



Nehmen Sie Zeit für sich. Sagen Sie ja zur Entspannung

- ☺ durch geführte Innenweltreisen im Kurs „entspannen und bewusst sein“
- ☺ Einzelsitzungen mit Innenweltreisen oder Tiefenatmung
- ☺ in dem bereichernden Seminar „von bodenständig bis meditativ“

Schöpfen Sie Kraft und Stärke, Liebe und Mut.