

## **Burnout-Falle: erkennen und bewältigen**

Globalisierung, demographischer Wandel, Personalverknappung, pflegebedürftige Angehörige, Vereinbarkeit von Beruf und Familie... die Liste lässt sich noch beliebig fortsetzen, aber die daraus resultierende Frage bleibt gleich: Wie ist das überhaupt noch zu bewältigen? So vielschichtig die Auslöser, so differenziert sind die Antworten.

Dieser Workshop lädt Sie ein, sich mit dem Thema Burnout-Prävention bewusst auseinander zu setzen, neue Impulse zu erhalten und Ihre persönliche Bewältigungsstrategie zu entwickeln, bevor die Burnout-Falle zuschnappt.

### **Arbeitsinhalte:**

- Grundlagenwissen zu Stress und Burnout
  - Phasen des Burnout-Prozesses
  - persönliche Anzeichen für ein Burnout
  - Burnout aus dem ayurvedischen Verständnis
- Ursachen: Hinweise auf Stressbelastungen im privaten oder beruflichen Umfeld
  - älter werden bei steigenden Leistungsanforderungen
  - die Unfähigkeit Schwäche zu zeigen
  - Unsicherheit und Anspannung durch Rollenkonflikte
  - Abhängigkeit vom Lob anderer
- Wege aus dem persönlichen Burnout-Syndrom
  - Energiesignale des Körpers und der eigenen Reaktion wahrzunehmen
  - Entschleunigung mit realistischen Zielvereinbarungen
  - Werte, Motiv- und Zielkonflikte entschlüsseln

### **Methoden:**

- Gesundheitskonzepte: Salutogenese, Resilienz
- Perspektivenwechsel
- Achtsamkeitsübungen und Rituale
- lösungsorientierte Einzel- und Gruppenarbeit

### **Ihr Nutzen:**

- bewusstes Erkennen und Akzeptieren von belastenden Faktoren
- Entdeckung der eigenen Handlungsmöglichkeiten und neuen Spielräumen
- Entwicklung von ersten Lösungsansätzen
- sich Einlassen auf Pausen und Entspannungselemente

### **Termine:**

**Mi.: 30.05., 13.06., 27.06.2012**

**Di.: 04.09., 18.09., 25.09.2012**

**Sa.: 10.11. oder So.: 25.11.2012**

jeweils von 18:00 bis ca. 20:30 oder

jeweils von 17:30 bis ca. 20:00 oder

jeweils von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

### **Preis:**

99,00 € zzgl. 19 % MwSt. = 117,81 €. Im Preis enthalten sind Teilnehmerunterlagen, Getränke und Snacks in den Pausen. Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn erbeten.

### **Anmeldung und weitere Infos:**

Ayurveda Centrum Lübeck, Sickingenweg 6a, 23568 Lübeck, [www.a-cl.de](http://www.a-cl.de), 0451-29077949.