



Burnout-Prävention auf Sizilien vom 2. bis 6. September 2019 – Eine Woche Auszeit zur Stärkung Ihrer Ressourcen –

In einer entspannten Umgebung, fern vom beruflichen und privaten Alltag, fällt es leichter, sich mit seinen persönlichen Stressthemen und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen.

Seit 2012 biete ich Seminare zur betrieblichen Gesundheitsförderung an, aber nie waren die Erfolge schneller und nachhaltiger zu verzeichnen, als bei mehrtägigen Seminaren in einer geschützten Umgebung – einer „echten“ Auszeit.

Tägliche Arbeitszeiten:

Montag	2. September 2019	4 Arbeitsstunden
Dienstag	3. September 2019	8 Arbeitsstunden
Mittwoch	4. September 2019	8 Arbeitsstunden
Donnerstag	5. September 2019	8 Arbeitsstunden
Freitag	6. September 2019	4 Arbeitsstunden

1

Lernziele:

- Eine gute Work-Life-Balance
- Individuelle Lösungen für eine verbesserte Selbststeuerung
- Erkenntnisse über persönlichen Energiefresser
- Steigerung der Resilienz
- Entspannungsmethoden/Kurzmethoden – auch für den beruflichen Alltag
- Sensibilisierung für einen gesundheitsbewussten Lebensstil
- Treiber für Motivation und Demotivation für Gesundheit und Krankheit, Erfolg und Misserfolg werden identifiziert und positiv beeinflusst
- Bewältigungsmöglichkeiten, Widerstandsressourcen und Kompetenzen werden erhalten und gestärkt
- Verbessertes Kommunikations- und Konfliktverhalten
- Achtsamkeit im persönlichen und privaten Alltag leben



Themen und Inhalte der Unterrichtseinheiten:

- IST-Analyse
 - Eigene Stressoren
 - Eigenes Stressmanagement
- Wahrnehmungsübung
 - „Achtsamkeitskreuz“ + Analyse
- Einstieg in das Thema Burn-out:
 - Risikofaktoren
 - Phasen
 - Symptome
 - Vorbeugung
- MBI Maslach Burnout Inventory nach Christina Maslach
 - Besprechung im Plenum
- Innerer Kritiker und seine Auswirkungen
 - Ursachenanalyse
 - Selbstkritik
 - Bessere Kommunikation mit sich selbst
- Innere Antreiber
 - Antreibertest
 - Auswertung
 - Tipps zum positiven Umgang mit den unterschiedlichen Antreibern
- „Nein“-sagen
 - Reflexion beruflich sowie privat
 - Umsetzungstipps
 - Übungen
- Rollen im beruflichen und im privaten Bereich
 - Persönliche Reflexion der Rollen und Wirkkräfte
 - Aktive und passive Rollen
 - Erste Veränderungsideen zu einem besseren Umgang mit den eigenen Rollen und den Wirkkräften von außen
- Freizeitverhalten
 - Moderierter Austausch im Plenum
 - Wie komme ich in „Bewegung“ und was können die ersten Schritte für mich sein
- Atemtechniken
 - Die Rolle von Atmung und Sauerstoff
 - Achtsamkeit für den Atem
 - Stressabbau-Atemübungen (auch Kurzübungen für den Berufsalltag)



- Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlafverhalten
 - Moderierter Austausch im Plenum und Reflexion
 - Tipps zur Umsetzung
- Süchte, Suchtverhalten, Kompensationsverhalten
 - Moderierter Austausch im Plenum
 - Die geheime Sucht nach Stress
 - Lebensbewältigung: Genuss – Gewöhnung – schädlicher Gebrauch – Sucht
 - Prävention
- Gedankenkarussell
 - Moderierter Austausch im Plenum
 - Auswirkungen
 - Ausstiegsmöglichkeiten
- Eigenwahrnehmung versus Fremdwahrnehmung
 - Test und Analyse
- Film über eine Reha-Patientin in einer Burnout-Klinik
 - Gemeinsame Analyse
- Entspannungsübungen
- Die Macht der Glaubenssätze
 - Selbstreflexion – negative Glaubenssätze erkennen
 - Positive Glaubenssätze entwickeln
- Thema Achtsamkeit
 - Übungen zur Achtsamkeit u.a. Bodyscan
- Kommunikation, Kommunikationstools/-Werkzeuge
 - Kommunikationsübungen
 - Stressige Kommunikation/Killerphrasen
- NLP/Neuro-Linguistic Programming
 - Geschichte und Methoden
 - Techniken
 - Individuelles Anker
 - „Moment of Excellence“ anker – als zusätzliche Ressource für Stresssituationen
- Wahrnehmung
 - Eigene Wahrnehmungskanäle/-kriterien/-filter
 - Sprachmuster der unterschiedlichen Wahrnehmungstypen
- Ressourcen stärken
- Erfolgsstrategien entwickeln
- Erstellung eines eigenen Präventionsplanes