



Behandlungen und Medizin / Psychische Erkrankungen

Was ist das Burnout-Syndrom?

🕒 6 Minuten Lesezeit

Das Burnout-Syndrom heißt übersetzt "Ausgebranntsein". Charakteristisch sind Symptome der Erschöpfung und der inneren Leere. Es sind häufig Menschen betroffen, die über Jahre hinweg engagiert mit anderen Menschen gearbeitet haben.

Das Burnout-Syndrom schränkt das Leben ein

Vom Burnout-Syndrom besonders gefährdet sind Beschäftigte in sozialen Berufen wie zum Beispiel Ärzte, Altenpfleger, Krankenschwestern, Lehrer, Priester, Psychologen oder Sozialarbeiter. Doch sind auch andere Berufsgruppen und sogar Schüler betroffen.

Behandlungen und Medizin / Psychische Erkrankungen

Was ist das Burnout-Syndrom?

6 Minuten Lesezeit

Das Burnout-Syndrom heißt übersetzt "Ausgebranntsein". Charakteristisch sind Symptome der Erschöpfung und der inneren Leere. Es sind häufig Menschen betroffen, die über Jahre hinweg engagiert mit anderen Menschen gearbeitet haben.

Das Burnout-Syndrom schränkt das Leben ein

Vom Burnout-Syndrom besonders gefährdet sind Beschäftigte in sozialen Berufen wie zum Beispiel Ärzte, Altenpfleger, Krankenschwestern, Lehrer, Priester, Psychologen oder Sozialarbeiter. Doch sind auch andere Berufsgruppen und sogar Schüler betroffen.

Der Begriff Burnout-Syndrom ist zwar allgemein bekannt; es handelt sich aber nicht um eine Diagnose, die in medizinischen Klassifikationssystemen aufgeführt ist. Entsprechend ist der Forschungsstand zum Burnout-Syndrom noch nicht zufriedenstellend. Es gibt noch keine einheitlichen Behandlungsstandards.

Manchmal wird der Begriff Burnout-Syndrom als Synonym für das chronische Müdigkeitssyndrom verwandt. Bei diesem Syndrom steht als Hauptbeschwerde eine chronische Müdigkeit im Vordergrund, für die keine körperlichen Ursachen gefunden werden können. Beim Burnout-Syndrom, wie es hier beschrieben wird, ist chronische Müdigkeit ein mögliches Symptom unter vielen.

Was sind die Symptome von Burnout?

Das Burnout-Syndrom ist gekennzeichnet durch unterschiedliche Beschwerden. Sie entwickeln sich über einen längeren Zeitraum und verändern sich im Lauf der Zeit. Oft wird deshalb von verschiedenen Phasen des Burnout-Syndroms gesprochen. Es gibt sowohl psychische als auch körperliche Symptome.

Bis heute existiert keine eindeutige Liste von Beschwerden, die gegeben sein müssen, damit man von einem Burnout-Syndrom sprechen kann. Ebenso fehlt ein allgemeingültiges Phasenmodell für den Verlauf der Erkrankung. Einig ist man sich jedoch darüber, dass das Burnout-Syndrom meist schleichend einsetzt und einen langwierigen Prozess darstellt, der in verschiedenen Phasen verläuft. Bei den Betroffenen müssen nicht alle der unten beschriebenen Beschwerden auftreten. Vielmehr gibt es verschiedene Ausprägungsformen des Burnout-Syndroms.

Psychische Symptome des Burnout-Syndroms

In der Anfangsphase zeigen viele Betroffene ein sehr hohes Engagement für berufliche Ziele. Sie fühlen sich unentbehrlich und verleugnen eigene Bedürfnisse. Gleichzeitig haben sie das Gefühl, nie Zeit zu haben und sind ständig müde und erschöpft. Es gelingt ihnen immer weniger, sich in ihrer ohnehin knapp bemessenen freien Zeit von der beruflichen Belastung zu erholen.

In einer zweiten Phase wandelt sich das berufliche Engagement beziehungsweise Überengagement langsam in einen sich ausbreitenden Erschöpfungszustand. Auffallend sind verminderte Belastbarkeit, wachsende Stimmungsinstabilität und Erholungsfähigkeit. Die empfundene Müdigkeit ist chronisch. Im Gegensatz dazu stehen die innerliche Unruhe und Nervosität, Gereiztheit bis zur Aggressivität.

Der Endzustand ist gekennzeichnet von Resignation, Entmutigung, verringerter Frustrationstoleranz, Entscheidungsschwäche, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Minderwertigkeitsgefühlen. Im Vergleich zu ihrem früheren Auftreten sind Personen mit Burnout-Syndrom nun kaum wieder zuerkennen.

Psychosomatische Symptome des Burnout-Syndroms

Die seelischen Probleme lösen auch körperliche (psychosomatische) Beschwerden aus. Das körperliche Abwehrsystem kann schwächer und für Infekte anfälliger werden. Häufige Erkältungen und Infekte fallen auf. Schlafstörungen, Alpträume und sexuelle Probleme können entstehen. Auch Herzklopfen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Schwindel, Atemprobleme oder Gewichtsveränderungen sind möglich.

Daneben sind das Unfallrisiko und die Gefahr für Suchterkrankungen erhöht. Betroffene greifen in dieser Situation schneller zu Alkohol, Tabak oder anderen Drogen.

Wie wirkt sich das Burnout-Syndrom aus?

Menschen mit Burnout-Syndrom werden durch ihre Beschwerden sowohl in ihrer Arbeit als auch im privaten Bereich stark eingeschränkt. Durch die oben erwähnten psychosomatischen Beschwerden sind die Betroffenen häufig körperlich nicht voll einsatzfähig.

Die psychischen Veränderungen wirken sich stark auf die Leistungsfähigkeit der Betroffenen aus, sodass Probleme mit dem Arbeitgeber bis hin zum Arbeitsplatzverlust drohen. Durch Veränderungen des Gefühlslebens wird der Kontakt zu Klienten und Kollegen belastet. Der Antrieb und die Fähigkeit, Leistung zu erbringen, verringern sich.

Oft ziehen sich die Betroffenen von anderen Menschen zurück, was nicht nur im Arbeitsbereich, sondern auch in Partnerschaft und Familie zu Konflikten führt. Insgesamt sehen sich Menschen mit Burnout-Syndrom daran gehindert, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es eigentlich möchten.

Wie häufig ist das Burnout-Syndrom?

Da die Kriterien für die Diagnose nicht einheitlich festgelegt sind, ist eine Angabe zur Häufigkeit des Burnout-Syndroms wissenschaftlich nicht möglich. Je nachdem, nach welchen Gesichtspunkten man Burnout definiert, fallen die Häufigkeitsschätzungen unterschiedlich aus.

Wie häufig ist das Burnout-Syndrom?

Da die Kriterien für die Diagnose nicht einheitlich festgelegt sind, ist eine Angabe zur Häufigkeit des Burnout-Syndroms wissenschaftlich nicht möglich. Je nachdem, nach welchen Gesichtspunkten man Burnout definiert, fallen die Häufigkeitsangaben unterschiedlich aus.

Wie kommt es zum Burnout-Syndrom?

Es gibt keine einheitliche Meinung darüber, wie das Burnout-Syndrom entsteht. Vielmehr kursiert eine Vielzahl von Erklärungen zur Entstehung des Burnout-Syndroms. Ein Teil dieser Erklärungen legt den Schwerpunkt auf äußere Belastungen wie bestimmte Kennzeichen der Arbeitsumwelt, die für die Entwicklung des Burnout-Syndroms verantwortlich sind. Andere Erklärungen rücken psychologische und intrapsychische Aspekte von Personen in den Vordergrund. Tatsächlich sind wahrscheinlich sowohl äußere als auch innere Faktoren bei der Krankheitsentstehung beteiligt.

Oft begünstigt eine Kombination von persönlichen Eigenschaften und Arbeitsbedingungen die Entstehung der Erkrankung. Besonders gefährlich ist es, wenn die Betroffenen sehr motiviert sind, hohen persönlichen Einsatz zeigen und hohe Erwartungen an ihre Arbeitswelt stellen, dann aber mit dem "grauen" Arbeitsalltag konfrontiert werden.

Sind sie gleichzeitig im Umgang mit ihren Klienten, beispielsweise Patienten oder Schülern, nicht ausreichend belastbar und fehlt die Anerkennung durch Vorgesetzte, steigt die Wahrscheinlichkeit für das innerliche Ausbrennen.

Wie wird das Burnout-Syndrom diagnostiziert?

Je nachdem, welche Beschwerden ein Betroffener für sich als besonders belastend erlebt, wird er sich an einen Arzt oder an einen Psychologen wenden und unterschiedliche Symptome beschreiben. Erkrankte sind jedoch häufig Persönlichkeiten, die Mühe haben, die eigenen Symptome zu akzeptieren. Beim Arztbesuch berichten sie von eher nebensächlichen Beschwerden.

Der Arzt schließt zunächst körperliche Erkrankungen aus. In Abhängigkeit von den Beschwerden können also einige medizinische Untersuchungen nötig sein. Wichtig sind ausführliche Gespräche zu den aktuellen Beschwerden und ihrer Entwicklung. Die Arbeitssituation muss genau beleuchtet werden, auch in Bezug auf die eigenen Erwartungen, eine eventuelle Überforderung, das Verhalten der Vorgesetzten und die Beziehungen im Arbeitsteam.

Gleichzeitig sollte die familiäre und partnerschaftliche Situation sowie die Unterstützung durch Freunde und Bekannte erfasst werden. Zur Erhebung der seelischen Befindlichkeit, insbesondere von Gefühlen der Resignation, Verbitterung oder depressiven Beschwerden, sind psychologische Tests und Gespräche mit einem Psychotherapeuten sinnvoll.

Was unterscheidet das Burnout-Syndrom von einer Depression?

Bestimmte Symptome eines Burnouts sind denen einer Depression ähnlich. Dazu gehören verringerte Leistungsfähigkeit, Niedergeschlagenheit und starke Erschöpfung. Ein Unterschied besteht darin, dass es einem Burnout-Betroffenen besser geht, wenn die verursachende Belastung - etwa hoher Leistungsdruck bei der Arbeit, ob vom Arbeitgeber verlangt oder aufgrund der eigenen hohen Ansprüche erzeugt - wegfällt. Während das Burnout-Syndrom oft an eine bestimmte Situation des Lebens, insbesondere die Arbeitssituation gebunden ist, betrifft eine Depression häufig alle Lebensbereiche, sodass in diesem Sinn keine Entlastungsmöglichkeit besteht. Häufig bleiben die wahren Ursachen einer Depression unbekannt.

Gerade weil sich die Beschwerden von Burnout und Depression ähnlich sind, sollte keine voreilige (Eigen)Diagnose erfolgen, denn diese könnte falsche Maßnahmen zur Folge haben. Es wäre beispielsweise ein Fehler, einem an einer Depression erkrankten Menschen eine berufliche Auszeit oder einen längeren Urlaub zu empfehlen. Für jemanden, der nur aufgrund seiner Berufstätigkeit erschöpft ist, kann dies eine Möglichkeit zur Erholung sein. Ein Mensch mit Depressionen benötigt andere Hilfen, zum Beispiel eine Psychotherapie oder eine Behandlung mit Medikamenten.

Typische Symptome für eine Depression sind Hoffnungslosigkeit und Selbsttötungsgedanken, die nicht als typische Burnout-Beschwerden betrachtet werden. Daher verbirgt sich nicht hinter jedem Burnout eine Depressions-Erkrankung. Allerdings können Burnout-Symptome das Risiko steigern, dass jemand eine Depression bekommt.

Wie wird das Burnout-Syndrom behandelt?

Es gibt erst sehr wenige Untersuchungen, in denen Methoden zur Bewältigung oder Verhinderung von Burnout-Syndrom systematisch überprüft wurden. Da die Beschwerden beim Burnout-Syndrom sehr unterschiedlich sein können, muss sich die Behandlung an der individuellen Ausprägung des Syndroms orientieren.

Oft ist Unterstützung durch Fachkräfte notwendig. Dies kann im Sinne einer Psychotherapie geschehen, wobei unterschiedliche Therapieansätze unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Bei den sogenannten tiefenpsychologischen Verfahren und der Psychoanalyse werden vor allem die Hintergründe der Entstehung einer Erkrankung aufgearbeitet. Bei verhaltenstherapeutischen Verfahren wird gezielt krankheitsförderndes Verhalten verlernt und gesundheitsförderndes Verhalten erlernt.

Wichtig ist, dass die Betroffenen Einsicht zeigen und sich eingestehen: Ich bin überlastet, "ausgebrannt". Meist fällt das den Betroffenen sehr schwer.

Je nach Entstehungszusammenhang der Beschwerden können verschiedene Ansatzpunkte hilfreich sein. In Seminaren zum Zeitmanagement lernen Betroffene, ihre Zeit sinnvoll einzuteilen; durch Entspannungsmethoden wie progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training kann Entspannung neu gelernt werden. Wichtig ist auch, sich über die persönlichen Ziele klar zu werden. Sogenannte Genusstainings fördern die verloren gegangene Fähigkeit, Dinge zu genießen. Eine gesunde Ernährung hilft, das Abwehrsystem zu stärken. Bewegung und Sport wirken sich zudem auch positiv auf die seelische Befindlichkeit aus.

Die medikamentöse Burnout-Behandlung ist umstritten, der Erfolg wissenschaftlich nicht belegt. Eine Medikation, auch mit pflanzlichen Wirkstoffen, sollte nicht ohne ärztliche Begleitung erfolgen.

Wie kann man einem Burnout-Syndrom vorbeugen?

Wie kann man einem Burnout-Syndrom vorbeugen?

Um dem Endzustand des Burnout-Syndroms vorzubeugen, ist es wichtig, erste Anzeichen des Syndroms frühzeitig zu erkennen und Belastungsfaktoren konsequent abzustellen. Die empfundene Belastung durch die Arbeit ist möglichst zu verringern. Das kann einerseits durch veränderte Strukturen des Unternehmens erfolgen, andererseits sollte jeder Einzelne vorausschauende Maßnahmen treffen.

Vor allem in helfenden Berufen ist ein regelmäßiger Austausch im Team oder mit einem Außenstehenden wichtig, um die eigenen Gefühle zu erkennen und beim Umgang mit schwierigen Situationen und Klienten Unterstützung zu erfahren.

Um einem Burnout-Syndrom vorzubeugen, sollte jeder für sich persönlich klären, wodurch die empfundene Belastung entsteht. Frühzeitig sollte man sich fragen, welche Bedürfnisse und Ziele man vernachlässigt oder welche eventuell unerfüllbaren Erwartungen und Vorstellungen die Belastung erhöhen. Wichtig ist es dann, rechtzeitig den persönlichen Einsatz so einzuteilen, dass die persönlichen Kräfte auch langfristig erhalten bleiben. Hobbys, Familie und Freunde sollten nicht vernachlässigt werden.

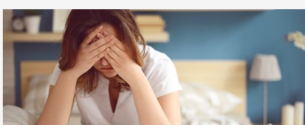
Gegebenenfalls ist es notwendig, die eigene Selbsteinschätzung zu verändern und überhöhte Ansprüche an sich und an die Arbeitserfolge abzubauen. Eine gesunde Lebensführung mit Sport, gesunder Ernährung und vor allem auch ausreichendem und regelmäßigem Schlaf stärken den Organismus. Nützlich können auch Methoden zur Verbesserung der Zeiteinteilung sein, die Klärung beruflicher und privater Ziele und das Erlernen von Entspannungstechniken.

Barbara Janker; Dr. med. Martin Waltz 22.05.2019

Medizintexte der TK: Unabhängig & transparent

Quelle: >

Mehr zum Thema



Rund um das Thema

Psychische Erkrankungen

Unser Service

Fünf Fragen zum Wohlbefinden

Tinnitus

Wie hilft die kognitive Verhaltenstherapie?

Passende Fragen zum Thema

Wie finde ich einen Arzt oder Therapeuten in meiner Nähe? >

Ich habe mich für eine Psychotherapie entschieden. Wie gehe ich weiter vor? >

Was ist neu seit dem 1. April 2017 in der psychotherapeutischen Behandlung? >

Wie beantrage ich eine Psychotherapie? >

Mehr anzeigen



Wohlbefinden

Body Shaming - so schützt man sich

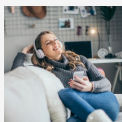
DMP-News Koronare Herzkrankheit

Depressionen schwächen kranke Herzen zusätzlich



Digitale Gesundheit

"FOMO" - die Angst, etwas zu verpassen - gilt als erste Social-Media-Krankheit. Wer gefährdet ist und was man dagegen tun kann.



Gesundheit zum Hören

"Ist das noch gesund?" Unser neuer Podcast beantwortet Ihre Fragen rund um Körper und Seele.

Mehr anzeigen

Jetzt Mitglied werden >

Kontakt >

Unternehmen

Über Die Techniker
Vorstand der TK
Verwaltungsrat der TK
Presse und Politik
TK im Bundesland
> Geschäftsbericht 2018

Oft genutzte Inhalte

Magazin
Adresse ändern
E-Mail-Adresse verwalten
Mitgliedsbescheinigung für Arbeitgeber herunterladen
Familierversicherung online beantragen

International

English
> Türkiye
> 中国
> Polski
> Español
> العربية

Portale

Firmenkunden
Lebenswelten
Leistungsbringer
Karriere
Vertriebspartner
> Pointer.de





WIBKE REGENBERG

Mein Burnout war 2009/2010. Da war ich gerade mal Mitte 30. Das war der Wendepunkt in meinem Leben. Seitdem habe ich meine Berufung gefunden: Nämlich als (Burnout-)Coach und Gestalttherapeutin Menschen begleiten.

Vorher sah mein Leben so aus: Zum Zeitpunkt des Burnouts hatte ich eine eigene Redneragentur in Berlin, d.h. ich habe erfolgreich sogenannte „Keynote-Speaker“ vermarktet und an Unternehmen vermittelt.

Ich habe ursprünglich einmal Hotelfachfrau gelernt, anschließend noch studiert und habe als Diplom-Kommunikationswirtin im Event- und Medienmanagement gearbeitet bevor ich mich Anfang 2006 mit der Agentur selbständig gemacht habe. Ich war schon immer ein Dienstleister par excellence. Das trieb ich dann mit meiner Selbständigkeit voll auf die Spitze: Ich war schnell und stets erreichbar. Anfragen von Kunden und die meiner Redner hatten immer Vorrang. Ich, meine Bedürfnisse und meine Gesundheit kamen zuletzt. Ich dachte damals: „Das macht man halt so“.

Ich weiß, was es heißt, Unternehmerin zu sein und Verantwortung für ein Team zu haben. Rechnungen und Gehälter müssen bezahlt werden, Kunden und Redner gilt es, zufrieden zu stellen. Die Angst des Versagens und Existenzangst schwingen immer mit ...

[Mehr über Wibke Reenberg](#)

ULF KEPPEL

Ich habe mein bisheriges Leben im Hochleistungsmodus betrieben. Immer 120% – ob im Job, beim Sport, bei meinen Hobbies oder in der Familie. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik startete ich eine erfolgreiche Managerkarriere in einem internationalen Industrieunternehmen. In 27 Jahren bin ich kontinuierlich aufgestiegen.

Im Jahr 2011 allerdings hat mich dann völlig überraschend ein Burnout erwischt. Für einen rationalen Kopfmenschen wie mich war dies ein furchterregendes Ereignis. Aber es hat – wie ich heute weiß – die Basis gelegt für einen wichtigen Veränderungsprozess. Nach einer 5-monatigen Auszeit bin ich als vermeintlich „neuer Mensch“ in den Job zurückgekehrt. Zwei Jahre danach wurde ich dann in die Vorstandsetage unseres Unternehmens berufen. Die Verantwortung und die Anzahl der Mitarbeiter wuchs stetig an – am Ende berichteten ca. 2400 Mitarbeiter an mich.

In der Zeit nach dem Burnout habe ich mich aber nie wieder richtig wohl und zufrieden gefühlt. Das Gefühl des Drucks und der Unruhe hielt ich für den Stress, den man zwangsläufig in einer solchen Rolle aushalten muss. Mitte 2018 wurde mir jedoch klar, dass ich wieder kurz vor einem Absturz stehe. Daraufhin entschied ich mich, meinem Leben eine andere Richtung zu geben...

[Mehr über Ulf Kepper](#)

WARUM WIR?



Wibke über Ulf:

Ulf hat einen tiefen Einblick in das Managerleben und ein großes Verständnis für den Spagat zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Rolle als Führungskraft innerhalb eines internationalen Konzerns. Er ist ein ganz wunderbarer Sparringspartner und kann aufgrund seiner eigenen Burnouterfahrung sowohl im Seminar als auch im Einzelsetting bei Fragen rund um das Manager-Sein mit Rat und Tat zur Seite stehen. Zudem ist er ein wissensdurstiger, humorvoller und sehr sympathischer Mensch, der in meiner Wahrnehmung gar nicht so wahnsinnig verkopft ist, wie er das selbst von sich sagt, sondern auch über ein großes Einfühlungsvermögen verfügt.

Ulf über Wibke:

Das erste, was mir an Wibke auf- und gefiel, war ihre unheimlich positive, offene und empathische Ausstrahlung. Diese lädt dazu ein, ihr schnell Vertrauen zu schenken. Innerhalb von 15 Minuten hatten wir im Gespräch schon eine bedeutende Ebene erreicht. Wibke hat zudem eine sehr pragmatische, aber gleichzeitig liebenswürdige Art. Das erlaubt es einem, sehr schnell zur Sache zu kommen und nicht lange "um den heißen Brei herumzureden". Wibke ist sehr einfühlsam und mit großer Intuition gesegnet. Unheimlich wertvoll für mich ist ihre große therapeutische Bandbreite und die langjährige Erfahrung bei der Arbeit mit Menschen in schwierigen Situationen.

Fazit:

Du profitierst somit von den Erfahrungen eines Top-Managers und einer Burnout-Expertin, die beide selbst einen Burnout durchlebt haben. Authentischer kann ein Angebot nicht sein!



SEMINAR „ZURÜCK INS LEBEN“

AN WEN RICHTET SICH DAS SEMINAR

Das Seminar „Zurück ins Leben“ richtet sich an Führungskräfte, Manager und Unternehmer, die schon eine Lebenskrise bzw. einen Burnout hinter sich haben und nun nachhaltig Burnoutprävention betreiben möchten.

SEMINAR-DETAILS

Ort: Den Ort des Seminars findest du in unserer Terminübersicht unten.

Hotel:

SEMINAR „ZURÜCK INS LEBEN“

AN WEN RICHTET SICH DAS SEMINAR

Das Seminar "Zurück ins Leben" richtet sich an Führungskräfte, Manager und Unternehmer, die schon eine Lebenskrise bzw. einen Burnout hinter sich haben und nun nachhaltig Burnoutprävention betreiben möchten.

WARUM EIN SEMINAR NUR FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND MANAGER

Wir haben selbst in unternehmerisch verantwortlichen Rollen gearbeitet und kennen daher die Anforderungen an Menschen mit Leitungsfunktion und großer Verantwortung. Das Phänomen des Burnouts ist natürlich nicht beschränkt auf diese Gruppe. Dennoch glauben wir, dass wir dieser Gruppe mit unseren Erfahrungen besondere Unterstützung bieten, da wir von Manager zu Manager über ein schwieriges Themen reden können und Übungen anbieten, die sich mit dem Leben eines Managers vereinbaren lassen.

WIE SIND ABLAUF UND ORGANISATION DES SEMINARS

Für Menschen in verantwortlichen Führungspositionen kann es schwierig sein, aus dem Arbeitstakt ein paar Tage frei zu nehmen. Daher starten wir das Seminar am Donnerstagabend. Ende wird dann am Sonntag nach dem Mittagessen sein. Für dieses knapp dreitägige Seminar erwarten wir 5-8 Teilnehmer. Wir haben ausreichend Räumlichkeiten in einem Hotel in schöner Lage reserviert, denn die Natur wird eine wichtige Rolle für unser Seminar spielen.

SEMINAR-DETAILS

Ort: Den Ort des Seminars findest du in unserer Terminübersicht unten.

Hotel:

Nach verbindlicher Seminarbestätigung bitten wir dich, selbst das Zimmer im Seminarhotel zu buchen. Die Hotelkosten fallen zusätzlich zu den Seminargebühren an.

Kosten:

Die Seminarkosten betragen 2.950,- € inkl. MwSt. Darin enthalten sind alle Mittag- und Abendessen sowie alle anderen Kosten für den Seminarablauf. Getränke sowie Kaffee und Tee während des Seminars werden gestellt.

Stornierungskosten:

Bis 8 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Bis 3 Wochen vor Beginn: 50% der Seminarkosten, danach fallen 100% der Seminarkosten an. Hotelkosten sind bis 2 Wochen vor Beginn kostenfrei stornierbar. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung zur Deckung der Kosten, denn wir wissen, wie unsicher langfristige Terminplanungen heutzutage sein können.

Eine Möglichkeit dazu findest du hier: [Seminarversicherung](#)

SEMINAR-TERMINE

Alle Seminar-Termine findest du weiter unten oder auf unserer Termin-Übersicht.



17.09. – 20.09.2020

[Termin-Informationen](#)

[Jetzt anmelden](#)

12.11. – 15.11.2020

[Termin-Informationen](#)

[Jetzt anmelden](#)

WAS SIND DIE INHALTE DES SEMINARS

- *Burnout als Manager – was nun?*
- *Burnout als Führungskraft kommunizieren – ja oder nein?*
- *Was ist meine Rolle als Manager?*
- *Persönlichkeitstypen: Welcher Burnout-Typ bin ich?*
- *Welche Einstellungen und Glaubenssätze habe ich?*
- *Wie stabilisiere ich mich? Wie schöpfe ich neue Kraft?*
- *Wie bekomme ich meine Bedürfnisse mit?*
- *Wie beuge ich Stress und Burnout vor?*
- *Erstellen eines Gesundheits-Plans: Für mehr Gesundheit, Glück und Zufriedenheit im Leben*

[Jetzt unverbindlich anmelden](#)

WAS DU IM SEMINAR LERNST:

- Du wirst Impulse für deinen Veränderungsprozess erhalten und Perspektiven erkennen, wie ein gesundes und ausgeglichenes Leben gelingen kann.
- Du wirst Klarheit und Verständnis über deine eigene Persönlichkeit bekommen. Du wirst verstehen, was die Probleme verursacht und was das mit dir zu tun hat.
- Du wirst ein besseres Verständnis für deine eigene Situation bekommen und diese annehmen.
- Du wirst dich selbst besser verstehen und dir ein ganzes Stück näher kommen.
- Du wirst lernen, wie du Selbstfürsorge und Burnoutprävention betreiben kannst, um langfristig deine Gesundheit zu erhalten.
- Du hast die Möglichkeit, dich auf Augenhöhe mit anderen Seminarteilnehmer auszutauschen und Verbindungen zu schließen.

WAS NOCH WICHTIG IST:

Du bekommst in unserem Seminar eine geballte Power Wissen, erlebte Erfahrungswerte und du wirst sehr viel über dich begreifen. Es ist uns wichtig, dass du wirklich von dem Seminar profitierst, d.h. das Bestmögliche für dich mitnimmst und einen Transfer deiner Erkenntnisse in den Alltag hinbekommst. Das ist jedoch nur möglich, wenn du bereit für Veränderung bist.

Daher haben wir beschlossen, dass wir mit Interessierten Teilnehmern vorab ein Erstgespräch führen, um offene Fragen zu klären und um zu schauen, ob wir zueinander passen.

[Jetzt unverbindlich anmelden](#)





AN WEN SICH DAS COACHING RICHTET

Das Angebot **Coaching** richtet sich an Führungskräfte, Manager und Unternehmer, die sich entweder akut in einem Burnout befinden oder bereits einen Burnout hinter sich haben. Vielleicht bist du gerade krank geschrieben, nimmst du dir eine

WIE IST DER ABLAUF DES COACHINGS

Bevor wir mit einem Coaching starten, lernen wir uns in einem telefonischen Erstgespräch von 30 min erst einmal kennen. Hier kannst du mir deine derzeitige Situation sowie deine Erwartung an das Coaching erläutern. Im Erstgespräch

COACHING

AN WEN SICH DAS COACHING RICHTET

Das Angebot **Coaching** richtet sich an Führungskräfte, Manager und Unternehmer, die sich entweder akut in einem Burnout befinden oder bereits einen Burnout hinter sich haben. Vielleicht bist du gerade krank geschrieben, nimmst du dir eine Auszeit oder bist inmitten des betrieblichen Eingliederungsmanagements-Prozesses.

Egal, wo du gerade stehst. Du merkst: So geht es nicht mehr weiter. Du weißt, dass du etwas für dich tun musst, dass du Selbstfürsorge und Burnoutprävention betreiben musst. An dem Punkt setzt mein Coaching an.

WARUM EIN COACHING NUR FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND MANAGER

Als Manager, Führungskraft oder Unternehmer hast du im Unternehmenskontext eine ganz besondere Rolle: Du trägst eine hohe Verantwortung, hast ein immenses Arbeitspensum und dein Stresslevel ist überdurchschnittlich hoch. Hinzu kommt, dass du als Führungskraft eine Vorbildfunktion gegenüber deinen Mitarbeitern hast. All diese Aspekte schaue ich mir gezielt mit dir an.

Das individuelle Führungskräfte-Coaching ist dafür da, dass du lernst, in Zukunft Selbstfürsorge und nachhaltige Burnoutprävention zu betreiben. Du schaust dir in dem Coaching deine persönlichen Stressmechanismen und deine "Stress-Antreiber" an. Du wirst dir bewusst darüber werden, wie du dich selbst erschöpfst und was du in Zukunft tun kannst, um langfristig arbeitsfähig und gesund zu bleiben. Du lernst, wie du Gesundheit und Selbstfürsorge in dein Leben integrierst.

WIE IST DER ABLAUF DES COACHINGS

Bevor wir mit einem Coaching starten, lernen wir uns in einem telefonischen Erstgespräch von 30 min erst einmal kennen. Hier kannst du mir deine derzeitige Situation sowie deine Erwartung an das Coaching erläutern. Im Erstgespräch werden alle noch offenen Fragen geklärt und geschaut, ob und wie eine gemeinsame Zusammenarbeit aussehen könnte.

Ich biete dir zwei Möglichkeiten an:

- 1 Stunde Online-Coaching für 280,- € inkl. MwSt.
- Online-Coaching-Paket mit 3 Stunden für 750,- € inkl. MwSt.

Zudem biete ich in regelmäßigen Abständen Coachingsessions in Bayreuth und Berlin an. Falls du daran interessiert bist, sprich mich gerne an.

WELCHE METHODEN DICH ERWARTEN

Ich wende überwiegend folgende Methoden an: Systemisches Business-Coaching, Achtsamkeitspraktiken, Gestalttherapie (Methode aus der Humanistischen Psychologie).

Ich sehe mein Gestalt-Coaching als Ergänzung zu den gängigen Therapien. Ich arbeite ganzheitlich und schaue mir mit dir die Frage an, wie du dich selbst erschöpfst, d.h. wie du selbst dazu beiträgst. Nicht als Schuldverständnis, sondern mit der Idee, dass du dich ganzheitlich erfährst, um im nächsten Schritt Lösungen zu entwickeln.

Ich bringe permanente Selbstreflexion, Lebenserfahrung sowie Intuition mit. Vertraulichkeit sowie Verschwiegenheit sind für mich selbstverständlich.

[Jetzt unverbindlich anmelden](#)



WAS SIND DIE INHALTE UND ZIELE DES COACHINGS

Die Inhalte und Ziele des Coachings besprechen wir zusammen im Erstgespräch. Selbstverständlich gehe ich dabei auf deine Wünsche und Bedürfnisse ein. Das Einzelcoaching soll ja schließlich zu dir und deiner derzeitigen Lebenssituation passen.

Mögliche Inhalte und Ziele des Führungskräfte-Coachings sind:

- Klarheit über eigene Führungsrolle und Führungsverhalten
- Erkenntnis von äußeren und inneren Stressoren
- Stärkung eigener (Führungs-)Potenziale
- Stabilisierung und Stärkung der eigenen Gesundheit
- Aktivierung der eigenen Selbstfürsorge
- Notfall-Maßnahmen für stressige Situationen
- Ausblick auf ein "neues (Arbeits-)Leben"

Ziel des Coachings ist es, dass du deine eigenen „blinden Flecken“ erkennst, dich zu reflektieren lernst und Selbstfürsorge betreibst. Ich begleite dich auf dem Weg zu Selbstreflexion und Entwicklung eigener Lösungen.

Das hört sich gut an? Dann mache jetzt ein Erstgespräch mit mir aus.

[Jetzt unverbindlich anmelden](#)



AN WEN SICH DAS SPARRING ANGEBOT RICHTET

Das Angebot **Sparring** richtet sich an Führungskräfte, Manager und Unternehmer, die sich entweder akut in einem Burnout befinden oder bereits einen Burnout hinter sich haben. Vielleicht bist du krank geschrieben oder kämpfst dich durch den

WIE IST DER ABLAUF DER GESPRÄCHE

Bevor wir mit den Sparringsgesprächen starten, lernen wir uns in einem kostenlosen telefonischen Erstgespräch von ca. 30 Minuten erst einmal kennen. Hier kannst du mir deine derzeitige Situation sowie deine Erwartung an eine

SPARRING

AN WEN SICH DAS SPARRING ANGEBOT RICHTET

Das Angebot **Sparring** richtet sich an Führungskräfte, Manager und Unternehmer, die sich entweder akut in einem Burnout befinden oder bereits einen Burnout hinter sich haben. Vielleicht bist du krank geschrieben oder kämpfst dich durch den Alltag mit einem unglaublichen Energieaufwand. Auf jeden Fall spürst du, dass es so nicht weitergehen kann.

Wäre es für dich in dieser Situation nicht sehr hilfreich, einmal ein Gespräch von Manager zu Manager auf Augenhöhe zu führen? Mit jemand, der selbst in einer Führungsrolle einem Burnout ausgesetzt war und heute ein glücklicheres Leben führt?

WARUM EIN SPARRINGSGESPRÄCH NUR FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND MANAGER

Burnout kann Menschen in jedem Berufsumfeld erwischen. Als Manager, Führungskraft oder Unternehmer bist du aber in einer speziellen Situation. Dein Verantwortungsgefühl und die permanent geforderte Führungspräsenz machen es schwierig, etwas zu verändern.

Es macht einen großen Unterschied, ob du mit jemandem redest, der schon einmal einen Burnout erlebt hat. Genauso macht es einen Unterschied, ob du mit einem Manager über deine Situation redest. Die Erfahrung in beiden Bereichen macht mich zu einem Gesprächspartner, der deine Situation so gut versteht, wie wahrscheinlich nur wenige – probier es aus.

WIE IST DER ABLAUF DER GESPRÄCHE

Bevor wir mit den Sparringsgesprächen starten, lernen wir uns in einem kostenlosen telefonischen Erstgespräch von ca. 30 Minuten erst einmal kennen. Hier kannst du mir deine derzeitige Situation sowie deine Erwartung an eine Zusammenarbeit schildern.

Im Nachgang erstelle ich für dich eine Liste von möglichen Themen für ein Sparringsgespräch. In diesem Vorschlag beschreibe ich, wie ich mit Themen umgegangen bin, die ich bei unserem Erstgespräch mit Dir wiedererkannt habe. Erst wenn diese Themen für dich interessant sein sollten, reden wir über die Kosten für eine oder mehrere Stunden Sparringsgespräche. Wir können auch Zeiten flexibel über mehrere Tage verteilen, z.B. regelmäßige, kürzere Checkpoint Meetings während eines Wiedereingliederungsprozesses.

Vertraulichkeit sowie Verschwiegenheit sind für mich selbstverständlich.

Meine Erfahrung zeigt: Wir werden nach dem Erstgespräch feststellen, dass wir sehr viele Themen gemeinsam haben. Also lass uns einfach mal das Erstgespräch führen....

[Jetzt unverbindlich anmelden](#)

WAS SIND DIE INHALTE UND ZIELE DER SPARRINGSGESPRÄCHE

Die Inhalte werden wir gemeinsam im Erstgespräch festlegen. Für mich geht es darum, dir in unseren Gesprächen Vertrauen zu geben, dass es einen Weg aus dem Hamsterrad heraus gibt. Wir haben wahrscheinlich eine Geschichte, die sich in vielen Facetten ähnelt. Wir wissen, was es heißt in vorderster Linie zu stehen, schwierige Entscheidungen zu treffen und dabei immer Vorbild zu sein – auch wenn wir dafür überhaupt keine Kraft mehr haben.

Daher bin ich überzeugt, dass wir auch für dich etwas finden, was dich auf den Weg bringt. Ich habe viel professionelle Hilfe in meiner Zeit nach dem Burnout bekommen und viele Einblicke in Methoden und Übungen bekommen, die mir geholfen haben. Mit dem Burnout ist ein Prozess ins Rollen gekommen, der dich auf den richtigen Weg führen kann. Aber es ist kein Selbstläufer. Es ist Arbeit erforderlich an diesem Prozess, um zu wirklicher Veränderung zu kommen.

Dabei will ich dir mit meiner Führungserfahrung, Burnout-Erfahrung und Intuition helfen.

[Jetzt unverbindlich anmelden](#)

