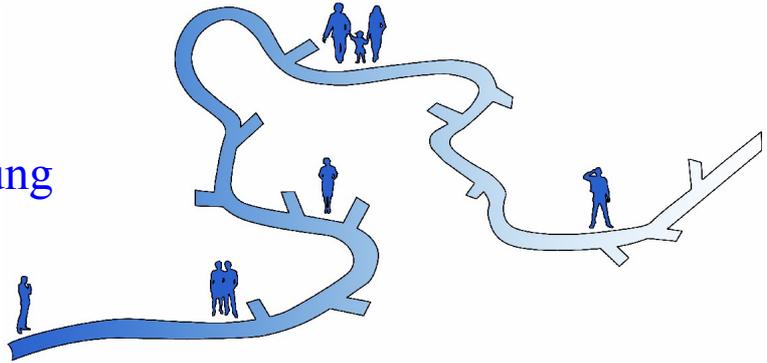


DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für
Persönlichkeitsentwicklung
Lebensberatung und
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

Rundbrief Nr. 7, im August 2015

Inhalt:

Warme Worte.....	2
„Zum Umgang mit Grenzen in der Erziehung“.....	3
Veranstaltungen	6
Gastbeitrag: „Zwei Prioritätenlisten zur Burn-Out-Prävention“.....	10

LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,
Lebensberatung und Psychotherapie

Winfried Wershofen
Klemens-Hofbauer-Straße 37
53117 Bonn
Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: info@praxis-lebenswege.de
www.praxis-lebenswege.de
www.burn-out-beratung.de
www.lebenswege-blog.de



Liebe Freunde und Interessierte,

Praxis Lebenswege - Winfried Wershofen, Klemens-Hofbauer-Straße 37, 53117 Bonn, Tel. 0228 967 80 75
info@praxis-lebenswege.de www.praxis-lebenswege.de www.burn-out-beratung.de www.lebenswege-blog.de

Das Copyright liegt bei mir: Kopie und Weitergabe ist erlaubt mit Quellenhinweis

ich sende Ihnen und Euch heute nach einer langen Pause den siebten Rundbrief der Praxis Lebenswege. Wir haben ein Haus (mit schönen neuen Praxis- und Seminarraum!) gekauft und das hat auf Monate viel Zeit und Energie gekostet.

Alte Rundbriefe kann ich Ihnen auf Wunsch gerne noch (einmal) zumailen oder Sie können Sie hier von meinem Blog downloaden. [Rundbriefe](#)

- Heute gibt es ein größeres Thema „**Zum Umgang mit Grenzen in der Erziehung**“
 - Dazu wieder die **Veranstaltungs-Hinweise**
 - Als Gastbeitrag: Zwei Kolleginnen stellen ihre **Prioritätenliste zur Burn-Out-Prävention vor**
- Sie möchten den Newsletter **abbestellen**? Bitte eine E-Mail an info@praxis-lebenswege.de mit „Nein“ oder „Bitte Löschen“ im Betreff oder Text und ich nehme Sie sofort aus meinem Verteiler.
- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann senden Sie mir bitte die Mail-Adresse Ihres/r Freundes/in oder Kollegen/in und ich werde ihn oder sie in meinen Verteiler aufnehmen.
- Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung ebenfalls unter info@praxis-lebenswege.de.
Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen. Oder Sie schreiben Ihren Kommentar in meinen Blog <http://www.lebenswege-blog.de>

Die aufgeführten Links sind mit „Strg-Taste halten und auf den Link klicken“ zu öffnen.

Für heute verbleibe ich wieder mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch gute Energien für jeden Tag des Lebens!

Winfried Wershofen

Kinder- und Hundefreie Zone in Düsseldorfer Biergarten – Zum Umgang mit Grenzen in der Erziehung

Kürzlich ging eine Meldung durch die Presselandschaft, dass ein Düsseldorfer Gastwirt ein Schild vor einem umzäunten Bereich seines Biergartens aufstellte. Darauf wurde Kindern und Hunden den Zutritt verwehrt; also eine kinder- und hundefreie Ruhe-Zone errichtet. Vorausgegangen waren „Exzesse“ einzelner Kinder, die ohne Eingreifen der zugehörigen Eltern den Gastwirt und andere Gäste regelrecht tyrannisierten oder Hunde, die „stundenlang“ ohne Eingreifen der Besitzer bellten.



Grafik: Miriam **Magdalena Wershofen**

In mehreren Interviews sagte er zur Begründung.

“ Das Schild gefällt mir auch nicht. Ich habe selbst drei Kinder. Aber so ging es einfach nicht weiter. Nama, es gibt immer mehr Eltern, die sich einfach nicht um ihre Kinder kümmern. Da ist das Befüllen von Aschenbechern mit Sand und das Anzünden von Palmen ja noch Gödens..... Letztens stand ein Kind bei uns mitten in der Küche. Neben der heißen Fritteuse. Ich habe mich von dem Kind zu seiner Mutter führen lassen und alles, was die Mutter sagte, war: “Nama, ich muss ja auch mal in Ruhe essen”.

... Ich möchte es mal so sagen: Zehn bis 20 Prozent der heutigen Eltern kotzen mich extremst an... Ich kriege ... einen Hals, wenn Eltern ihr Kind nicht in die Schranken weisen. Wir haben hier so eine Terrasse mit Liegestühlen, da kann man sich entspannen. Und was machen einige Eltern? Sie fangen an, ihrem Kind auf der Terrasse Fahrradfahren beizubringen. Ohne schlechtes Gewissen. Nebenan haben wir Sand aufgeschüttet. Da lassen diese Eltern ihre Lagen ziemlich rücksichtslos Fußball spielen.... Manchen Eltern ist alles scheißegal und wenn man sie drauf anspricht, werden sie noch pampig. “Entschuldigen Sie, Ihr Kind baut gerade eine Marschburg auf dem Tisch.” – “Ja und? Die machen wir später weg.” – “Aa. Lassen Sie Ihr Kind daheim auch Marschburgen auf Tischen bauen?”

Zwei der Interviews finden Sie hier.

Süddeutsche [Zeitung](#)

[Die Welt](#)

Wie kommt es, dass selbst in einer Stadt wie Düsseldorf, die ich spontan außer mit den Toten Hosen und der Fortuna vor allem mit Geld, Mode und Etikette verbinde, die Sitten so verfludern, wie man es eher aus Berliner Problemvierteln vermuten würde?

Anlass für mich, das Thema **Umgang mit Grenzen in der Erziehung** etwas zu beleuchten.

Für die Grenzenlosigkeit der in den Interviews erwähnten Eltern kann es verschiedene Gründe geben:

- **Sie würden ja gerne, haben es aber selbst einfach nie gelernt und/oder nicht die Ausdauer**, ihren Kindern immer wieder die nötigen Grenzen zu setzen. Die Kinder haben schon früh das Sagen, es gibt keine klaren elterlichen An-Sagen (mehr). Es gibt kein Machtvakuum, die Kinder werden zu kleinen „Tyranen“, wie es der Bonner Kinderarzt Michael Winterhoff in mehreren Büchern beschreibt.
- **Sie können „eigentlich“ mit Grenzen umgehen, aber haben Angst**, ihren „Schatz“ damit zu sehr in seiner/ihrer freien Entfaltung zu behindern. „Und die anderen Gäste sollen sich mal nicht so anstellen.“ Im Biergarten werden die nötigen An-Sagen dann stegum an die anderen Gäste oder den genervten Gastwirt delegiert.
- **Grenzen sind für sie etwas Verpöntes, verbunden mit mangelndem Respekt und fehlendem Gefühl für gemeinschaftliches Leben** sowie einen rüden Egoismus („Mein Interesse und Bedürfnis geht vor allen anderen“). Zu dieser Blasiertheit wurde in Berlin bei einem ähnlichen Konflikt um zu viele Kinderwagen in engen Cafés vor einigen Jahren der abschätzigste Begriff „*Latte-Macchiato-Mütter*“ geprägt.

Welche Gründe es nun auch genau sind....., ich würde gerne die Notwendigkeit von Grenzen im alltäglichen Miteinander und in der Kindererziehung bekräftigen.

Grenzen strukturieren Raum, Zeit oder auch unsere Beziehungen untereinander. Sie schützen den physischen und psychischen Eigenraum vor unerwünschten Übergriffen von außen. Zu starre Grenzen – das ist mir auch bewusst- können natürlich auch Veränderungen und Entwicklungen spürbar und nachteilig behindern.

Grenzen geben uns allen vor allem Orientierung. Sie machen uns zu einem Individuum. Ich bin ich und du bist du, dieses trennt und jenes verbindet uns. Wenn wir diese Grenzen nicht empfinden (können), wird es problematisch, im schlimmsten Fall psychotisch. Wenn

Grenzen zu starr oder zu durchlässig sind oder permanent subtil oder rücksichtslos übertreten werden, sind psychische und soziale Störungen –wie in unserem Beispiel gesehen – die Regel.

Das kleine Baby kennt diese Grenzen noch nicht, es kennt nur die Symbiose zur Mutter oder Vater und sieht diese in den ersten Monaten als eine Verlängerung seines Ichs. Es gibt nicht mein und dein Bein, sondern alles gehört mir. Im Lauf eines normalen Aufwachsens entwickelt das Kind ein Gefühl dafür, dass die Eltern (und andere Menschen) eigene Menschen mit eigenen (Körper-)Grenzen sind, mit eigenen Bedürfnissen und oft auch konträren Meinungen.

Die Grenzen, die die Eltern setzen, helfen bei der eigenen Orientierung des Kindes, was ist gut und schlecht, was ist erlaubt und was nicht, wann geht's ins Bett und wie viel Schokolade ist zuträglich. Die Grenzsetzung der Eltern in der Erziehung helfen dem Kind eine eigene stabile innere psychische Struktur herauszubilden. **Auch wenn wir uns dafür bei unseren Kindern auch immer mal wieder unbeliebt machen müssen.**

Wie Freud es damals schon postulierte: **Gewähren lassen und versagen, um eine gesunde und auch notwendige Frustrationstoleranz zu entwickeln.** Im Düsseldorfer Beispiel hieße das, „mein liebes Kind, wir sind hier nicht alleine, sondern müssen mit den anderen Gästen (und dem Gastwirt) eine verträgliches Auskommen finden“. Dazu braucht es, diese „Grenzkonflikte“ auszutragen, wenn die jeweiligen „Hoheitsgebiete“ aufeinander treffen. Etwas, was scheinbar für einige der grenzenlosen Eltern unnötige Zeitverschwendung ist oder sie eben schlichtweg überfordert.

Bedauerlich ist dabei, sie tun ihren Kindern keinen Gefallen mit diesem Verhalten oder besser formuliert Nicht-Verhalten. Denn wenn unsere Arbeitswelt in den nächsten Jahren nicht ins Chaos verfällt, was ich weder glaube noch wünsche, werden die dann groß gewordenen Kinder „sich ganz schön putzen“, welche Grenzen ihrem verwöhnten Verhalten entgegen gesetzt werden.

Und welche Schwierigkeiten erwarten sie später – etwa im Studium - in ihrem Freundeskreis, da ihnen auch dort sicher nicht all ihr Egoismus nachgesehen und verziehen wird. [Rücksichtsloser Egoismus kann einen dann auf Dauer recht einsam machen.](#)

Das heißt, für die eigene seelische Gesundheit und ein Auskommen mit anderen Menschen .brauchen wir intakte (und durchlässige) Grenzen.

Wenn die Grenzsetzungen von außen durch die Eltern nach und nach wegfallen (falls sie je deutlich markiert waren), müssen wir selbst die Verantwortung für die eigenen Begrenzungen und innere Struktur übernehmen.

Psychologisch gesprochen: **Ohne ein altersgemäßes Grenzbewusstsein können die verschiedenen Funktionen des Ich nicht ausreichend entwickelt werden**. Also im Biergarten keine Palmen anbrennen oder mit 4 Jahren neben der heißen Fritteuse stehen. Ohne aufmerksame, zupackende und konsequente Eltern lernt ein kleines Kind das leider nicht!

Interessant ist abschließend, dass der Gastwirt in den sozialen Netzwerken viel Unterstützung für seine Aktion fand. Von Menschen mit und ohne Kinder.

Aber ebenso interessant, dass manche Eltern im Internet wütend und fast schon irrational aufschrien, als ihnen jetzt eine Grenze aufgezeigt wird (Ein Beispiel: „Unser Sohn geht nicht auf umzäunte Spielplätze...“).

Was sagen Sie zu diesem Thema?

- Wie würden Sie in einem Biergarten sitzend **auf die Grenzenlosigkeit der Eltern und deren Kindern reagieren?**
- Würden Sie **so einen Biergarten wie in Düsseldorf** mit kinder- und hundefreier Zone **gerne besuchen?**
- Wie gehen Sie **privat und beruflich sonst mit der Grenzenlosigkeit** anderer Menschen um?
- Wie schwer ist es Ihnen gefallen, falls Sie eigene Kinder haben, bei der Grenzsetzung **eindeutig und konsequent zu bleiben?**

Wie immer freue ich mich auf Ihre und Eure Erfahrungen und Positionen!

Veranstaltungen August - Februar '16



Kurse und Seminare in Bonn

➤ **Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene**

Kurs E 3: Montagabend, ab 24. August 2015, 19.30 – 20.45 Uhr, 8 Termine
Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
Preis je 115.- €

Kurs E 4: Montagabend, ab 26. Oktober 2015, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Termine
Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
Preis je 115.- €

➤ **Autogenes Training Vertiefungskurs**

Kurs V 1: Mittwochabend, ab 21. Oktober 2015, 20.00 – 21.15 Uhr, 8 Termine
Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
Preis 115.- €

➤ **Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)**

Kurs K 1: Montagnachmittag, ab 26. Oktober 2015, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine
Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
Preis: 115.- €

➤ **Scher und gelassen im Stress - Wege zur Burn-Out-Prophylaxe**

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti- Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

S+G 1 Kurs: Mittwochabend, ab 21. Oktober 2015, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine
Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg, Preis 130.- €

Wochenendseminar

S+G 2: Freitag, 18.09.2015, 17.00 - 21.30 Uhr, Sa., 19.09.2015, 10.30 - 18.00 Uhr
Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg, Preis 160.- €

S+G 3: Freitag, 20.11.2015, 17.00 - 21.30 Uhr, Sa., 21.11.2015, 10.30 - 18.00 Uhr
Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg, Preis 160.- €

Diese Kurse/Kompaktseminare (Grundkurse Autogenes Training für Erwachsene und Kinder, Progressive Muskelentspannung, Sicher und gelassen im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der Teilnahmegebühren (bei Kindern bis 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.

➤ **Schnuppertermin: „Klangschale“ – Kennen lernen, Fantasiereise und Massage**

Dies ist ein Angebot, erste Erfahrungen mit Klangschalen und Klangschalen-Massage zu machen und ihre Wirkung kennen zu lernen. Ich biete Ihnen Klangreisen und Fantasiereisen mit Klängen

und Gong an, Sie lernen verschiedene Klangschalen und die Arbeit damit kennen und können einander eine erste Klangschalen-Massage selbst geben.

Sonntag, den 25. Oktober 2015, 10.30 – 16.00 Uhr,

Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg. Preis: 55.- €

➤ **Intensivtag Entspannung**

An diesem Tag führe ich Sie in verschiedene Entspannungstechniken ein. Neben der Information geht es natürlich vor allem, darum diese in der Praxis auszuprobieren. Sie erfahren etwas zum Autogenen Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, zu Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, zu mentalen Übungen, zu Fantasiereisen, zu Klangreisen, zum Wohlfühlort.

Samstag, den 24. Oktober 2015, 10.00 – 18.30 Uhr,

Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg, Preis: 85.- €

➤ **Abgrenzen - Begrenzen - Sich öffnen/ Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen**

Wir brauchen dringend in unserem Leben die Kompetenz, klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufzubauen. Sich angemessen abgrenzen können, bedeutet auch, zu sich immer wieder selbst zu finden. Selbsterfahrungsseminar sowohl für unser Privat- und Familienleben, wie auch unsere Arbeit in sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern.

Sonntag 15. November 2015, 10.00 – Sa. 18.00 Uhr,

Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg, **Preis 95.- €**

➔ **Ausbildungen Seminarleiterschein zum/zur KursleiterIn im Autogenen Training (Grundstufe und Mittel-/Oberstufe)**

Ich biete in meiner Praxis in Bonn Ausbildungen zum/zur KursleiterIn im **Autogenen Training Grundstufe (36 Ustd) und für die Mittel-/Oberstufe (20 Ustd)** an. Der Seminarleiterschein für die Grundstufe gilt als Nachweis zur Bezuschussung durch die Krankenkassen, wenn Sie auch einen anerkannten Grundberuf haben.

Sprechen Sie mich bitte an, ich sammle die Anmeldungen und plane dann mit Ihnen die Termine. Entweder an 6 Nachmittagen (3 Nachmittage Mittel-/Oberstufe) -wahrscheinlich dienstags- von 17.00 bis 22.00 Uhr oder an 2 Wochenenden Freitag/Samstag, so das der Sonntag frei bleibt. Die Mittel- und Oberstufe-Ausbildung findet an einem Wochenende statt. Unterkünfte im Umkreis kann ich Ihnen nennen.

Die Preise betragen 430.- € für die Grundstufe und 240.- € für Mittel- und Oberstufe.

Die nächsten Wochenende-Termine für den AT-Grundkurs sind jeweils Freitag/Samstag der 20./21. November und der 11./12. Dezember 2015.

Vorankündigung: „Die Tanzparkette der GFK“

Am **Samstag, den 23. Januar 2016** kommt Yan-Christoph Pelz aus Köln in die Praxis Lebenswege, um mit uns einen Einführungstag in die Tanz- und Bodenparkette der Gewaltfreien Kommunikation zu machen.

Ein ersten Einblick dazu gibt es hier als Video: <http://youtube/KbBw6dXXdDU> (mit deutschen Untertiteln). Infos zu Yan -Christoph gibt's [hier](#)

Seminare und Ausbildungen außerhalb

➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte [Hier klicken](#).

Freitags, ab 13. November 2015, 17.00 -22.00 Uhr, 6 Termine,

Ort: Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstr. 4, 40215 Düsseldorf

➤ **Abgrenzen - Begrenzen - Sich öffnen/ Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen**

Wir brauchen dringend in unserem Leben die Kompetenz, klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufzubauen. Sich angemessen abgrenzen können, bedeutet auch, zu sich immer wieder selbst zu finden. Selbsterfahrungsseminar sowohl für unser Privat- und Familienleben, wie auch unsere Arbeit in sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern.

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Freitag, 4. September 2015, 10.00 – 18.00 Uhr im Rahmen der Sommerakademie

➤ **Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Dienstags, ab 8. September 2015, 17.00 – 22.00 Uhr, 7 Termine, 40 Ustd,

Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

➤ **Hilfe, meine ersten KlientInnen stehen vor der meiner Praxis... Was Tun?**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Freitag 25. September 2015, 17.00 – 22.00 Uhr, Samstag, 26.09. 2015, 10.30 -18.30 Uhr

Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

Samstag, 14. November und 5. Dezember 2015, jeweils 10:30–19:30 Uhr

Ort: Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstr. 4, 40215 Düsseldorf [Hier klicken](#)



Die Links sind mit Strg-Taste halten und auf den Link klicken zu öffnen.

Vielleicht möchten sie auch eines der genannten Themen in Ihrer Einrichtung als Inhouse-Seminar anbieten. Nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf, damit wir gemeinsam ein passendes Veranstaltungsdesign für Sie entwickeln können.

Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier:

www.praxis-lebenswege.de/2.html

Ausblick auf 2016

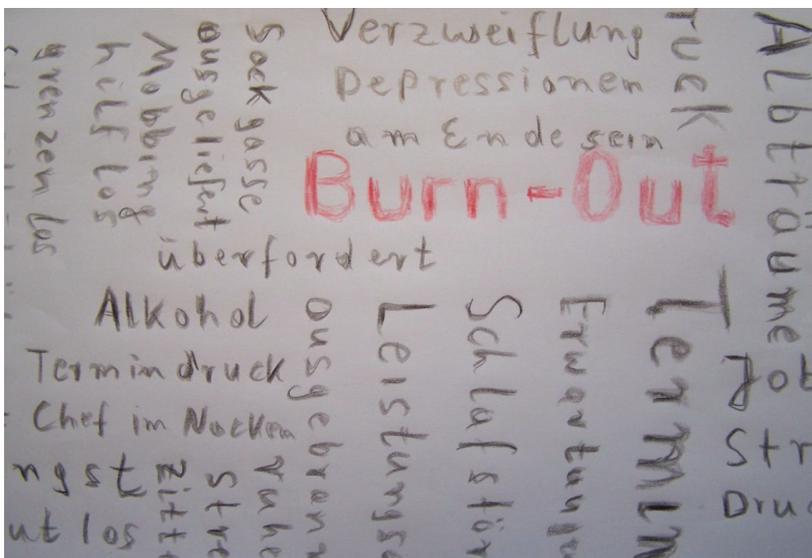
2016 gibt es verstärkt weitere Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung zu verschiedenen Themen. Sie finden in der Regel am Samstag oder Freitagnachmittag/Samstag statt. Die bisher feststehenden Themen sind:

- „Oh mein Papa...“, Ein Seminar für (erwachsene) Töchter und Söhne
- „Wie meine Mutter...“, Ein Seminar für (erwachsene) Töchter und Söhne
- „Eigentlich möchte ich...“, Seminar für all die offenen (und verborgenen) Wünsche
- „Familienbande“, Bindungen und Beziehungen in meiner Familie, Mein Familienhaus

Wenn Sie sich dafür vormerken lassen und rechtzeitig über die genauen Termine informiert werden möchten, bitte ich um eine kurze Rückmeldung.

Zwei Gastbeiträge zur Burn-Out-Prävention

Im Rahmen der letzten [Ausbildung](#) zum/r Burn-Out-BeraterIn, die ich an der Paracelus-Heilpraktikerschule in Koblenz geleitet habe, gab es eine Hausaufgabe an die Teilnehmenden, ihre eigenen Prioritätenliste zur Burn-Out-Prävention zu erarbeiten. Bildet diese



doch nicht nur eine Richtschnur für das eigene Leben und Arbeiten, sondern auch **eine Basis für die professionelle Beratungs- und Coachingarbeit** zum Thema Burn-Out.

Heute möchte ich Ihnen als Gastbeitrag die Arbeiten von zwei Kolleginnen vorstellen. Viel Spaß und Anregung beim Lesen.

Burnout-Syndrom oder einfach nur müde?

von **Martina Weinschneider**

Alles läuft gut, richtig viel Arbeit und erfolgreich, wirkliches gebraucht werden....

Doch dann scheint einem die Luft auszugehen, nichts klappt mehr so flüssig und einfach, und das „Gebraucht werden „ führt zur übergroßen Anstrengung, zur körperlichen Erschöpfung bis hin zur völligen Freudlosigkeit. Die Grenzen sind fließend und deshalb schwer zu ziehen.

Erkennen Sie die Signale frühzeitig, treten sie früh genug auf die Bremse. Achten Sie gut auf sich und ihre Körpersignale. Schenken Sie ihren Gedanken und Gefühlen Aufmerksamkeit.

Nehmen Sie sich selbst wichtig und ernst, nutzen Sie rechtzeitig fachkompetente Unterstützung.

Durch das Ausarbeiten eines 10 Stufen Programms, individuell auf Sie abgestimmt, lernen Sie neue Wege zu gehen.

1. Unmittelbarer Stressabbau

Bei akuten Reaktionen Situation entschärfen, z.B. Treppen laufen, WC gehen, Tee kochen

2. Atemübungen

Durch erlernte Atemtechniken dem Körper zur Entspannung helfen z.B. PMR, AT

3. Stressanalyse

Einteilung / Skalierung der Stressoren, Veränderung und Neubewertung

4. Schlafhygiene

Rituale, die der Schlafförderung dienen

5. Life Balance

Auswertung der Tageszeiten im Bezug zu Arbeit, Familie und Freizeit

6. Pauseneinhaltung

Beachten der Pausen, Sinnvolle Nutzung der Pausen

7. Achtsamkeit/Bewusstsein

Signale/Gefühle frühzeitig erkennen, Achtsamer Umgang mit sich selbst einüben

8. Ressourcen

Eigene Stärken erkennen und nutzen, Selbstbewusstsein fördern und ausbauen

9. Kommunikation und Kompetenz

Trainieren der sozialen Kompetenzen, Entwicklung positiver Kommunikation

10. Genussförderung

Erkennen der eigenen Freuden, Ein Erfolgstagebuch führen

Dies ist nur ein Ausschnitt aus verschiedenen Lösungswegen, die individuell auf den Einzelnen abgestimmt werden. Nehmen Sie sich und ihre Signale ernst und lassen sich frühzeitig auf neue Wege ein.

Kontakt zu Martina Weinschneider : **Psychobalance, Neuhäusel, Termine: Tel: 02620/954193**



Fotos/Grafik: Winfried Wershofen

12 Punkte zur Burn-Out-Prävention

von Nicole Weigand

- 1. Prioritätenliste machen**
- 2. Lernen, Verantwortung abzugeben**
- 3. Regelmäßige Pausen machen**
- 4. Sich von niemandem treiben lassen, auch nicht von sich selbst**
- 5. Sich mal “Nein” sagen können**
- 6. Sport zum Ausgleich**
- 7. Gesunde Ernährung**
- 8. Regelmäßige Urlaube (komplett ohne Arbeit)**
- 9. Zeit mit Familie und Freunden verbringen**
- 10. Am inneren Wachstum arbeiten**
- 11. Entspannungsmethoden erlernen**
- 12. Bei extrem viel Arbeit, immer nur an den nächsten Schritt denken und nicht an alle, die noch folgen werden.**

Kontakt zu Nicole Weigand: www.weigand-praxis.de und www.weigand-coaching.de