

Gutzkow35

Burnout-Prophylaxe

Auch wenn Burn-out zu einem Modebegriff geworden ist, leiden doch immer mehr Menschen unter andauernder Überlastung. Sie fühlen sich abgeschlagen, spüren eine innere Leere oder haben das Gefühl, wie in einem Hamsterrad rund um die Uhr zu laufen, ohne ausreichend Reserven wieder auffanken zu können. Sie funktionieren nur noch. Hinzu kommen oft erste körperliche Beschwerden wie Einschlafstörungen, häufiges nächtliches Erwachen mit Gedankenkreisen, Herzrasen oder massive innere Unruhe. Das sind Warnsignale, die ernst zu nehmen sind.

Doch was hilft, die innere Balance wieder zu finden oder erst gar nicht in einen Burn-out hineinzurutschen? Welche Schritte sind notwendig? Der Weg sieht hierbei bei jedem einzelnen unterschiedlich aus. Er ist von seiner individuellen Situation, von seinem Umfeld und eventuellen "Verpflichtungen" geprägt.

Wichtig sind auch die inneren Einstellungen und "Antreiber", die bei Burn-out-Gefährdeten oft dazu führen, über die eigenen Grenzen hinauszugehen und eigene Bedürfnisse in den Hintergrund zu stellen.

Unsere Ansprechpartnerin im Team:

- Uta Gottschalk

Weitere Informationen und unser Angebot hierzu:

<http://www.balance-gottschalk.de/ver%C3%B6ffentlichungen/116-blog-burnout-prophylaxe.html>