

Finde heraus, wofür Du bestimmt bist und tue es. Das ist nur eine Möglichkeit, um Burnout vorzubeugen.  
Zu spüren, was einem fehlt, ist die beste Möglichkeit, um Burnout vorzubeugen.  
Zu vertrauen, ist die beste Voraussetzung, kein Burnout zu bekommen.

### **„Freiraum schaffen“**

Ich möchte Sie zu Beginn dazu einladen, Ihre Aufmerksamkeit für einen kleinen Moment auf Ihre momentane Situation zu lenken:

Wo befinden Sie sich gerade ? Wie ist der Ort, an dem Sie sind ? Sind Menschen in Ihrer Nähe ? Wie ist Ihr Verhältnis zu diesen ? Wie viel Zeit und Aufmerksamkeit haben **Sie** für sich ? Und für das, was Sie tun ? Und lassen Sie sich hierfür **wirklich** Zeit ?

Dann bitte ich Sie, Ihre Aufmerksamkeit mehr auf Sie selbst zu lenken:

Wie sind Sie denn gerade da ? Wie sitzen, gehen, stehen Sie ? Ist es Ihnen bequem ? Können Sie Ihren Körper und Atem spüren ? Wie ist heute Ihre Stimmung ? Was nehmen Sie jetzt gerade in Ihnen wahr ? Und vielleicht mögen Sie das, was sich in Ihnen an Gedanken, Stimmungen, Emotionen oder Bildern zeigt, mit einem inneren „Hallo“ begrüßen. Und es mit einem „etwas in mir ist heute ...“ benennen.

Vielleicht können Sie erleben, wie sich zwischen Ihnen und dem, was Sie wahrnehmen, eine Art Raum eröffnet. Wie etwas frische Luft. Und lassen Sie sich Zeit, dies zu genießen, bevor Sie in Ihrem eigenen Tempo zu dem, was Sie gerade tun, zurückkehren.

Wir neigen weniger zu Burnout, wenn wir für selbständige Entscheidungen belohnt wurden und wenn wir uns von unserer Familie abgrenzen durften, ohne dass daran unterschwellige, unausgesprochene Bedingungen geknüpft wurden. Jemand, der belohnt wurde, wenn er sich an die Werte seiner Familie klammerte, und bestraft, wenn er sich davon abgrenzte, hat kein klares Selbstbild und kann in dem Versuch, sich seiner Selbständigkeit zu beweisen, **z w a n g h a f t e** Tendenzen entwickeln.

Das Resultat hieraus ist: Burnout hat sehr viel mit Familienstellung zu tun.

**Es geht also um etwas tiefer Liegendes – darum ist das Burnout nur ein Teil der großen Erschöpfung**

Im Rahmen eines Burnout-Geschehens biete ich (Zusatzausbildung: Deutsche Paracelsus Schule für Naturheilverfahren, Essen) Beratung mit folgenden Schwerpunkten an:

- Bewusstseinsübungen
- Körperübungen
- Mentaltraining
- Augen- und Sehtraining
- Naturtherapie

Einzelsitzung: 50,00 € / 60 Minuten

***„Freuen Sie sich, ein einmaliger Mensch zu sein – mehr Status kann man nicht haben“***