

# Burnout: was ist das?

Burnout ist, wenn nichts mehr geht.

Mo, 5. Juli 2010 – 16:30 Uhr

Dauer ca. 90 Minuten / Preis: 25€ (Selbstzahler, fragen Sie nach dem RAL-Tarif)

Für immer mehr Menschen ist die gegenwärtige Zeit geprägt von raschem Wandel, Druck und Instabilität, ohne notwendigen Halt oder Erdung. Die daraus resultierende Unruhe übersteigt das natürliche Anpassungspotenzial vieler. Der Mensch ist ständig unter Stress, zwanghaft gefangen in seinen Gedankenwelten. Durch die geistige Überlastung bricht mit der Zeit das schwächste Glied. Die Symptome werden lauter und bedrohlich: Migräne, Erschöpfung, Lebensmittelallergie, Depression, Derealisation, Tinnitus, Hörsturz, Herz-Kreislauf-Schwäche und Insomnia gehören zu den typischen Folgen. Im Extremfall wartet das Vollstadium des Burnouts - ein Gefühl der Leere entsteht, das oft von der Lebenssinnsfrage beherrscht wird.

Die ursprüngliche Ursache eines Burnout und einer Erschöpfungsdepression liegt nicht in der Veränderung chemischer Botenstoffe (wie einige Mediziner und die Pharmazie es glauben machen wollen), sondern in dem, was zur Veränderung der Botenstoffe geführt hat: langfristige, geistige Unruhe. Jeder, der ein Burnout selber erlebt hat, weiß, dass weder Karriereplanung, noch Zukunftsvisionen, noch finanzieller Erfolg den Verlust an Lebenskraft, Freude und Funktionalität rechtfertigen. Irgendwann auf unserem Weg, haben wir den Blick für das Wesentliche, nämlich für uns selbst, verloren.

Hinter jedem Burnout versteckt sich der verzweifelte Hilferuf eines Menschen nach Sinn, Halt und innerer Ruhe. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Burnout Syndrom offiziell diagnostiziert wurde oder nicht. Jeder weiß selber, wenn er/sie am Ende ist oder kurz davor. Auch reichen im akuten Zustand des Ausgebranntseins etwaige Entspannungstechniken, Motivationen, Affirmationen, Meditationen, Selbst-Hilfe-Bücher oder Wellness-Urlaube als langfristige Lösung einfach nicht mehr aus. Die geistigen Erschöpfungsmuster sind bereits zu tief gelagert, können nicht mehr angehalten werden und ziehen Lebenskraft und Energie.

Aus dem Inhalt:

### **Was ist Burnout**

- Erschöpfung
- Kraftlosigkeit
- Ausgebrannt sein

### **Ursachen**

- Wer ausgebrannt ist muss einmal gebrannt haben
- Was führt zum Burnout:
  - Überhöhte Erwartungen
  - Großer Idealismus
- Helfer Syndrom : Hilfe für Helfer

### **Krankheitsverlauf**

- Die 12 Phasen nach Freudenberg
- Überaktivität
- Entpersonalisierung
- Leistungseinschränkung

- Vorbeugung

(max. 16 Teilnehmer)



### **Seminarleiter: Heiko Perlick**

Extra aus Köln reist Herr Perlick als Dozent für die Veranstaltung nach Berlin an. Aus der Versicherungsbranche kommend kennt er die Härten des Jobs, vor allem im Vertrieb. Kein Wunder das neben Vertriebsschulungen nicht nur Burnout sondern auch Stressbewältigung zu seinen Spezial Disziplinen gehört.

BerufsAkademie GmbH  
Institut für Qualitätsmanagement & Weiterbildung  
Müllerstraße 163b – 13353 Berlin  
U und S-Bhf. Wedding

# **Anmeldebogen**

**Für die Seminarveranstaltung am 5. Juli 2010 um 16:30 Uhr**

**per FAX: 030 / 75 44 23 01**

**Kontaktadresse:**

*Firma:* \_\_\_\_\_

*Ansprechpartner:* \_\_\_\_\_

*Vorname, Name* \_\_\_\_\_

*Straße, HNr.* \_\_\_\_\_

*PLZ, Ort:* \_\_\_\_\_

*Tel:* \_\_\_\_\_

*Fax:* \_\_\_\_\_

*Email:* \_\_\_\_\_

**RAL Mitglied:** [  ]

**Teilnehmeranmeldung:**

<i>Vorname</i>	<i>Name</i>	<i>Beruf</i>

*Die Teilnahmegebühr von 25,00 Euro pro Person ist am Seminartag zu bezahlen oder im Vorfeld zu überweisen. Die Anmeldung ist verbindlich, die Anzahl der Plätze begrenzt. Für Sozial- und Pflegestationen die Mitglieder in einer RAL-Gütegemeinschaft für ambulante oder stationäre Pflege sind wird eine ermäßigte Seminargebühr von 20,00 Euro pro Person genommen.*

**BerufsAkademie GmbH**  
*Institut für Qualitätsmanagement & Weiterbildung  
Müllerstraße 163b – 13353 Berlin  
U und S-Bhf. Wedding*

*Telefon: 030 / 754 42 306*

*Telefax: 030 / 754 42 301*

*E-Mail: info@ba-iqw.de*