

Samstag, 8. September 2007

## **Ich und mein burn-out**

Du hast den Verdacht, das du auch langsam aber sicher abschiebst ??

Nimm dir Zeit zum kritischen schriftlichen Selbstgespräch und beschreibe die folgenden Aspekte:

1. Was bedeutet die Möglichkeit eines Zusammenbruchs für mich genau ?
2. Was mache, lasse ich damit es schlimmer wird (je 3) ?
3. Welche Warnung will mir mein Organismus geben ?
4. Kann ich etwas verändern an meiner Lebenssituation ?
5. Gibt es einen Teil in mir der mit einem Zusammenbruch liebäugelt ? Was sagt der genau ?
6. Wen würde ein Zusammenbruch noch treffen
7. Was würde ich wenn meine Leben zusammenbrechen würde tun ?
8. Kann ich meine Leben verändern auch ohne Zusammenbruch ?
9. Wie stehen die Kosten für Coaching (10 Stunden a z.B. 120 Euro) in Relation zum möglichen Schaden ?
10. Kann ich Hilfe annehmen ?

burn-out Coaching: 0699 1555 2555

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 09:09

Ich finde ja die Fragen recht gut, aber die Telefonnummer am Schluss ist fast frech.  
Anonym am Sep 26 2007, 18:04