

Dienstag, 23. August 2011

burn-out Coaching & Psychotherapie

Das Coaching Erstgespräch zur Orientierung

In 1,5 Stunden klären sie mit dem Coach/Psychotherapeuten ab wo sie in ihrem individuellen krankheitswertigen Transformationsprozess stehen, an welchen Symptomen sie leiden. Sie finden erste Selbsthilfemaßnahmen und entwickeln einen für sie persönlichen Weg raus aus der Krise. (auf Wunsch mit Aufklärungspaket – Buch, DVD, Skriptum)

Burn-out Coaching -Präventionspaket

Sie sind sich nicht sicher wollen aber nichts riskieren. In 3-5 Sitzungen a 1,5 Stunden können sie über Aufklärung und psychologischem Test ihren Standort erkennen und ihre Selbsthilfepotentiale mit Hilfe des professionellen Coachings soweit entwickeln, das sie das Ruder herumreißen können und ihren weiteren Risiken erkennen und gegensteuern können.

Einzelstunden oder Pauschalpreis einschließlich einem Aufklärungs Medien Paket (Buch, DVD, Skriptum)

Burn-out Coaching - Risikopaket

Wenn ihre Betroffenheit durch das Burn-out Syndrom bereits fortgeschritten ist und sie erkannt haben oder vom Hausarzt bzw. Psychiater auf die Diagnose burn-out behandelt werden hat die Erfahrung gezeigt das ein Paket von 5-10 Coachingstunden einschließlich dem Erlernen von Gesundheits-& Selbstkulturübungen durchaus reicht das Seelenleben, die Genussfähigkeit sowie das eigene Wertesystem wieder zu installieren und regenerative Kompetenzen zu erwerben. Dieses Paket dient als Einstieg in weiterführende Psychotherapie sowie der unmittelbaren Hilfe und der Überbrückung von Wartezeiten.

Burn-out Einzel- & Gruppenpsychotherapie

Nach wirklichen Abstürzen (Beziehungs-, Jobverlust, Midlife-Crisis) oder seelischen Zusammenbrüchen (viele Symptome zugleich) kann Psychotherapie in Kombination mit ärztlicher Behandlung, vor oder nach Kur-und Rehaaufenthalt eine längere Begleitung sowohl in Einzel – oder auch Gruppenpsychotherapie auf Krankenschein im Rahmen der psychotherapeutischen Versorgung durch den PGA Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit geboten werden.

Gerne besprechen wir genaueres bei einem Anruf oder sie informieren sich auf der web-adresse: www.Burnout-Coaching.at

Mag. Norbert Krennmair Psychologe & Psychotherapeut
Privatpraxis Wels: Schubertstrasse 9 4600 Wels
Privatpraxis Lambach: Pro Diagonal, Sand 13 4650 Lambach
Mobil : 0699 1555 2555

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 10:26

Donnerstag, 26. Mai 2011

Von der Not zur Tugend

Die beste Erfahrung ist die Selbsterfahrung. Menschen die diem Krisenerfahrung durchhaben können jenseits der eigenen Therapie mehr draus machen. Der PGA bietet einen Lehrgang zum Burn-out Prophylaxetrainer.

Weiter INFOS in diesem Weblog

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 14:34

Dienstag, 7. Dezember 2010

burn-out Psychotherapie Gruppe

GRUPPENTHERAPEUTISCHES ANGEBOT DER CLEARINGSTELLE P S Y C H O T H E R A P I E & PGA Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit Wels

Burn-out Prävention & -Therapiegruppe WELS
Nächster Starttermin: September
6 Termine a 3 Stunden

Diese Gruppe soll Menschen in unterschiedlichen burn-out Stadien ansprechen. Sie sollen in der Gruppe neben den therapeutischen Interventionen, der Aufklärungsinformationen und der Stärkung der Selbsthilfepotentiale vor allem von Austausch der `Krisenerfahrung` profitieren sollen. Im Idealfall kann diese therapeutische Gruppe in eine Selbsthilfegruppe übergeführt werden.

Bei burn-out im Frühstadium (ideale Zielgruppe) reicht diese Gruppe um ein Abgleiten in tiefere burn-out Erfahrungen zu verhindern bzw. den Weg der (Selbst) Heilung anzuregen.

Termin 1: Standort und Aussichten

Wo stehe ich im burn-out-(RISIKO) ? Subjektive Verlaufserfahrungen ? Erfahrungen mit dem therapeutischen Umfeld.

Aufklärungsinformation über burn-out.

Erste Selbsthilfeangebote im Bereich Selbstwert sowie körperliche Selbsthilfeübungen.

Gesellschaftlicher Hintergrund.

Termin 2: Die Veränderungen im eigenen Wertsystem und im sozialen Umfeld

Verständnis und Erfahrungen der Sozialen Neueunordnung im Stirb und Werde Prozess.

Hilfreiche Prinzipien der Selbstkorrektur. Das menschliche Maß – Neudefinition.

Notwendigkeit von Selbst-& Gesundheitskultur.

Termin 3: Lebensphasendenken & Neuausrichtung der Interessen

Je nach Lebensphase hat burn-out unterschiedliche Konsequenz und Veränderungsnotwendigkeiten. Vom Problem zur Lösung. Das glühende JA. Talente und Ressourcen freilegen und stärken.

Termin 4: Entspannung

Dieser Termin dient der Wiederholung und Vertiefung der Entspannungs - & Selbststeuerungskompetenz durch das Erlernen und Wiederholen unterschiedlichen Übungen für Körper, Geist & Seele.

Termin 5 : GesundheitsRituale ausformen – inneren Stabilität

Das Basis der inneren Selbstständigkeit sichern und in´s Alltagsleben integrieren.

Mein persönliches Gesundheits-Set etnwickeln.

Termin 6: Mein persönlicher Weg in´s neue Leben

Durchführung, Mag. Norbert Krennmair, Schubertstrasse 9 4600 Wels

Mobil: 0699 1555 2555

TeilnehmerInnenzahl: 12-14

Zur Teilnahme ist ein Erstgespräch notwendig. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung

Clearingstelle für Psychotherapie

Museumstraße 31a, 4020 Linz

Telefon 0800 202 533

mail: clearingstelle@pga.at

<http://www.pga.at>

Blog Export: Burnout Coaching, <http://www.burnout-coaching.net/>

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 15:05

Samstag, 8. September 2007

Burn-out ist auch.....

Burn-out ist auch.....

- eine Wachstumschance hin zu tieferem (Er)Leben
- eine Lebensaufforderung
- eine innere Stimme die etwas streng nach Veränderung ruft
- eine Lebensphase des umfassenden Wandels
- ein Symptom für Erstarrung eines Teils von mir
- ein Warnsignal , das man im falschen Film (Soziale Umgebung, Arbeitsplatz,) steckt
- die Krise als Chance – den Wandel für weitere lebensübergänge üben
- die Schattenseite von innerem Wachstum
- `Je tiefer ich sinke, desto süßer ich trinke.` (Y. Emre)
- das Bemerkten von innerer Zerrissenheit zwischen Leben und Lebenssituation
- eine `heimliche` Entscheidung, dieses Leben sausen zu lassen hin zu Erneuerung
- eine Aufforderung das eigenen Leben in die Hand zu nehmen
- eine Einladung von Selbstkritik zu Selbstliebe voranzuschreiten
- ein großes Risiko den `inneren Tod` mit dem `äußeren Tod` zu verwechseln
- „ Wenn du das nicht hast, dieses stirb und werde bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.“ (Goethe)
- eine aufgerüttelt werden um neue Lösungen für alte Probleme zu finden
- Ausdruck eines gesellschaftlichen Umbruchs (Individuation, Spiritualisierung)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 09:06

Freitag, 3. August 2007

burn-out Information

Eine neuentdeckte Page mit interessanten Informationen.

www.das-burnout-syndrom.de

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 18:55

Mittwoch, 12. Juli 2006

Gesundheitsorientierte Unternehmensführung

Der Megatrend " Gesundheit " hat Einzug in alle Lebensbereiche gehalten.....
Das Buch zur Gesundheitsarbeit im Unternehmen aus der Denkschmiede der Uni-Linz.

Wolf R. Böhnisch, Norbert Krennmair, Harald Stummer (Hrsg.)
Gesundheitsorientierte Unternehmensführung. Eine Wertperspektive. DUV Mai 2006

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 16:41

Dienstag, 24. Januar 2006

Lebenskrise

Lebenskrisen können nicht auf 6-8 Wochen begrenzt werden, wie oft angenommen wird. Sie dauern oft mehrere Jahre. Krisen wecken ein Bedürfnis nach einem Verständnis ihrer Ursachen, was oft gleichbedeutend ist mit mehr Verständnis für das Leben an sich.

Eine Krise durchläuft 6 Phasen:

- 1: Die AUSGANGSSITUATION, zu der die Biographie der Betroffenen und die aktuelle Vorgeschichte gehören.
 - 2: Der AUSLÖSER der Krise und der Beginn der Krise
 - 3: Die Phase des CHAOS und der Desorganisation des emotionalen Gleichgewichtes.
 - 4: Die Phase der BEWÄLTIGUNG der Krise
 - 5: Die REORGANISATION des Lebens auf einem anderen Niveau als vor der Krise.
- (M. Ritter-Gekeler: lebens- & Sterbekrisen, München 1992, S.48)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 14:46

Dienstag, 18. Oktober 2005

Kontakt & Information NEWS

burn-out geht alle an. Da gerade die Betroffenen oft nicht merken in was sie hineinrutschen gibt es ab sofort die Möglichkeit wenn Du jemanden in deinem Umfeld hast, von dem du meinst er könnte Aufklärung brauchen deien oder seine/ihre e-mail Adresse in diesem web-log einzutragen.

es werden von Zeit zu Zeit NEWS versendet mit Aufklärungsinhalten.

Es geht ganz leicht. Die Adresse einfach unter NEWSLETTER eintragen und auf Senden drücken.

Ich freue mich natürlich auch wenn du vielleicht anderen ein mail schickst und auf dieses informative web-log aufmerksam machst.

Danke für deine Unterstützung: Norbert Krennmair

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 13:01

Montag, 27. Juni 2005

Was ist Stress ?

Stress bedeutet ein Missverhältnis zwischen einer gestellten Anforderung und der Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten.

Stressauslösende Situationen sind solche, die Schaden/Verlust/, Bedrohung und/oder Herausforderung beinhalten.

Wichtig ist dabei die subjektive Bewertung

Es geht

um die Erwartung einer Anforderung

um den Anspruch, nach der die eigene Reaktion beurteilt wird

um das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Mittel ‡ Unterstützung

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 22:20

Entstehensbedingungen

Wesentliche Entstehensbedingungen und Nährboden für Burnout:

Zugehörigkeit zu unterschiedlichen Wertsystemen

zu hohe Ideale und Erwartungen

Häufung von lebensphasenspezifischen Belastungen

körperliche und psychosomatische Risikofaktoren

Dauerstressbelastung die positiv verstärkt wird

sehr plötzliche Lebensumbrüche

Zukunftsängste

summatorische Lebensbelastungsfaktoren

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 21:51

Mittwoch, 22. Juni 2005

Verspannung

BREEMA® – Verspannung

Ein Freund war von einer langen Reise zurückgekehrt. „Wie geht es ?, fragte ich.

„Schlecht“, sagte er. „Mein Haus fällt auseinander. Das Dach ist undicht, die Grundmauern haben Risse, sogar Termitenschäden habe ich entdeckt.“

„Wie lange warst du weg ?“, fragte ich.

„Fast ein Jahr.“

„Fast ein Jahr und dein Haus ist in einem derart schlechten Zustand ? Wie alt bist du ?“, fragte ich. „Dreißig.“

„Dreißig Jahre hast du nicht in deinem Körper gewohnt, was glaubst du was da wohl los ist ?“

Es gibt fünf Arten der Verspannung:

1. Verspannung, die entsteht, wenn wir kein Interesse daran haben, uns an dem zu beteiligen, was wir gerade tun und wo wir gerade stehen.
2. Verspannung, die durch unsere Kritik an uns selbst oder an anderen entsteht, un durch Kritik andere an uns.
3. Verspannung, die dadurch entsteht, dass wir nicht erfüllen, was wir zu tun haben.
4. Verspannung, die durch Sorgen und Angst entsteht.
5. Verspannung, die durch falschen Umgang mit Energie entsteht.

www.breema.com

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 10:17