

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

## Burnout Prävention

Burnout Prävention - Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe.

Thomas M.H. Bergner Schattauer Verlag

Ein wirklich gutes Buch für alle die NOCH Energie haben an sich zu arbeiten und gegenzusteuern und für professionelle Helfer ihr Instrumentarium zu erweitern. Lob und Dank an den Autor für die liebevolle und detaillierte Aufbereitung.

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

## 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 Bemerkte von innerer Zerrissenheit zwischen Leben und Lebenssituation
- eine `heimliche` Entscheidung, dieses Leben lassen hin zu Erneuerung
- eine Aufforderung das eigene 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)

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

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