



## Gegen Burnout!

– Den eigenen Weg finden –

### Wer kennt das nicht?

- Alles wird zu viel
- Ständig Zeitdruck spüren
- Zu viel Verantwortung und kein Gefühl von Entspannung
- Nicht einschlafen können oder zu früh aufwachen
- Rücken, Kopf oder Magen rebellieren
- Wo bleibt die Freude?

Wenn Sie immer wieder denken, was mache ich hier eigentlich? Dann steigt Ihr Stresslevel bereits sehr hoch.

Es macht Sinn, die eigene Situation näher zu betrachten. Sie nehmen sich Zeit und Raum nur für sich selbst! Auf der Reise zu Ihren Gefühlen lassen Sie sich durch einen erfahrenen Coach unterstützen.

### Was wir tun werden:

Sie bekommen Impulse zum Thema und verknüpfen diese mit ihren individuellen Erfahrungen. Sie arbeiten intensiv mit kreativen Methoden, die wir Ihnen vorschlagen. Wir bieten Ihnen Zeit und Ruhe für sich, um die Sinne erneut zu schärfen und Kraft zu tanken. Wir geben Ihnen hilfreiche Interventionen, um Ihrer Erschöpfung entgegen zu wirken.

Den zeitlichen Rahmen für Ihre Anliegen besprechen wir nach einem kostenfreien Erstgespräch.