



Psychologische Beratung Petzoldt

Praxis für Psychologische Beratung, Verhaltenstherapie und Burnout

Gep. Psychologische Beraterin Kathrin Petzoldt
Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten,
Heilpraktiker für Psychotherapie und
Psychologischer Berater e. V

Dohnaische Straße 58, 01796 Pirna
Telefon: 03501 599406
Fax: 03501 5062773

Praxis@Psychologische-Beratung-Petzoldt.de
www.Psychologische-Beratung-Petzoldt.de

Deutsche Skatbank
BIC: GENODEF1ALT
IBAN: DE24 8306 5410 0004 6387 35
Steuernummer: 210/241/03908



**Burnout ist längst keine Managerkrankheit mehr.
Burnout kostet viel – Gesundheit, Lebensenergie, Zeit und auch Ihr Geld.
Lassen Sie es nicht so weit kommen!**

Burnout passiert nicht von einem Tag zum anderen, sondern ist ein schleichender Prozess, der einzelne, oft aber auch mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens befällt.

Jede Berufsgruppe kann betroffen sein, wenn folgende Faktoren über längere Zeit auftreten:

- *Starkes emotionales Engagement*
Einzelkämpfertum, wenig Teamwork, starke Konkurrenz
- *Wenig Erfolgserlebnisse – wenig Wertschätzung,*
Permanent hoher Leistungsdruck, hohe Arbeitsbelastung, zu hohe innere oder äußere Anforderungen
- *Fehlen von Fairness,*
Respekt, Gerechtigkeit, Erleben von Ungerechtigkeit;
- *Wenig Veränderungs- und/oder Kontrollmöglichkeiten,*
das Gefühl, nur das auszuführen, was andere anordnen oder nur für den Papierkorb zu arbeiten

Die Anzeichen für Burnout können sich auf mehreren Ebenen zeigen:

- *Beruflich*
- *Privat*
- *Körperlich*
- *Psychisch*

Man muss, so lange man lebt, lernen zu leben.



Irgendwann werden Sie krank geschrieben, gehen mehrere Wochen in eine Klinik, machen vielleicht noch eine Kur.

Dieses Herausnehmen aus dem Alltag, das Fehlen von Belastungen tut gut.

Ohne diese Maßnahmen kritisieren zu wollen, in der Regel greifen sie bei den meisten Burnout-Kandidaten zu kurz.

Zurück im alten Umfeld beginnt der Teufelskreis erneut.

Burnout ist keine Folge von zu wenig Kräutertee oder zu viel beruflicher Belastung. Der Burnout kommt nicht von von außen. Die Ursache dafür liegt in Ihnen. Sie gehen mit den beruflichen und privaten Anforderungen falsch um. Sie müssen etwas ändern, wenn nicht nach ein paar Jahren der zweite Burnout folgen soll.

Der Glaube, dass man Leben nachholen könne, ist häufig Trost und Hoffnung:

“Wenn ich erst Bereichsleiter, das Haus fertig, die Kinder aus dem Haus, im Vorruhestand ...bin”, ist ein häufiger Gedanke dabei. *“Dann beginnt mein Leben.”*

Auf schmerzliche Weise macht ein Burnout bewusst, dass wir kein Reserve-Leben im Kofferraum haben. Es gibt in Wahrheit nur dieses eine Leben, nur diesen Tag.

Gemeinsam werden wir an diesen persönlichen Themen arbeiten: einfühlsam, klar auf den Punkt bringend, individuell und lösungsorientiert.

Mit Einzelcoaching zu persönlichen Themen, die Ihren Verhaltensspielraum bisher beeinträchtigen, integrieren wir neue Einstellungen und Verhaltensweisen.

Durch die beschränkte Teilnehmerzahl ist gewährleistet, dass schnell eine sichere Atmosphäre der Vertrautheit entsteht. Zudem ist dadurch genug Zeit, um einzelne Situationen und Anliegen in Ruhe zu untersuchen und zu bearbeiten.

Durchführung: 3 Abende á 4 UE zu 45 Minuten

Kosten: nur 450,00 € + MwSt.
incl. Vorbereitungsaufgabe, TN-Unterlagen und Pausengetränken.

- Transfersicherung: Zusätzlich können Sie ein Telefon-Coaching mit mir nach dem Seminar (auch online per Skype) im Wert von 140 Euro gratis in Anspruch nehmen.
- Intensitätsgarantie: max. sechs TeilnehmerInnen.
- Vertraulichkeitsgarantie: Ich achte darauf, dass nicht zwei Teilnehmer aus demselben Unternehmen teilnehmen.

Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand!

Ich freue mich, Sie dabei zu begleiten.

Ihre

Kathrin Petzoldt

Man muss, so lange man lebt, lernen zu leben.