

Brennen -statt Ausbrennen.
Burnout Prophylaxe

Immer öfter fühlen wir uns erschöpft und gestresst.

Leistungsdruck, Ängste sowie Überflutung mit Nachrichten setzen unser Gehirn Belastungen aus, dem es evolutionsbiologisch nicht gewachsen ist.

Die Geschwindigkeit unserer Industrialisierung in den letzten drei Jahrzehnten, kann das Gehirn nicht aufnehmen und verarbeiten.

Gibt es Auswege? Wie viel Stress kann ich ertragen?

Wie kann ich diesen kompensieren?

Diese Fragen versucht der Workshop zu beantworten. Es geht um die individuelle Ressourcensuche. (In 90 Minuten eine riesige Herausforderung?)

Die „Take Home Message“ des Workshops:

„Wenn du eine Kuh bist, wirst du es niemals schaffen, dich in ein Pferd zu verwandeln, selbst mit dem besten Psychiater nicht.

Und es wäre besser, du fändest eine hübsche Weide an einem Fleck, wo man Milch braucht, statt immerfort zu versuchen, auf der der Pferderennbahn herum zu galoppieren.“

(frei nach F.Lelord)

Entdecken wir gemeinsam die Langsamkeit als menschenfreundliches Prinzip, die Bedächtigkeit, den vorsichtigen Umgang mit sich selber und den Dingen der Zeit.

Antje Kayser