

Burn-out Check

- Sie haben hohe Erwartungen an sich und Ihre eigenen Leistungen.
- Ihr Projekt sind Sie ursprünglich mit großem Engagement angegangen.
- Sie wollen Ihre Aufgaben immer perfekt erledigen.
- Sie fühlen sich ausgepowert, frustriert, niedergeschlagen oder gereizt.
- Sie vermissen Ihre Motivation, Kreativität und Lebensfreude.
- Ihnen fehlt Zeit für schöne Dinge und Hobbies.
- Alles ist zuviel, lieber möchten Sie Dienst nach Vorschrift leisten.
- Sie meiden Kontakte zu Ihren Kollegen oder Freunden.
- Sie suchen Ablenkung und Trost in Alkohol, Tabak, Internet, übermäßigem Essen oder Sex.
- Sie fühlen Sie sich fremdbestimmt, überfordert, instabil, mit Aufgaben überladen, und doch nicht anerkannt.
- Sie fragen Sie sich nach dem Sinn des Ganzen: „War das jetzt Alles?“
- Sie vermuten, dass sie gerade „ausbrennen“.

Wenn Sie sich in vielen dieser Aussagen gut wieder finden können, dann ...

... deutet sich eine Überlastung, eine Krise oder ein Burn-out Syndrom an!

Wir helfen Ihnen, ...

- + Ursachen zu finden,
- + neue Vorwärts-Strategien zu erarbeiten,
- + eine Orientierung mit Stabilität zu finden,
- + eine zufriedenstellende Work-Life-Balance zu entwickeln,
- + einen Weg aus der Krise zu beschreiten ...



Dr. Thomas Knappstein

Systematischer Berater für Organisationen (zertifiziert)

Dipl.-Ing. (Raumplanung)

Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Diplom-Heilpädagogin (FH)

Zertifizierter Lehrtherapeut DGST/ISSST

Heilpraktiker (Psychotherapie)

dr.knappstein

consulting coaching cooperating

Am Zollpfosten 9
D - 58239 Schwerte - Ergste

tel.: 02304 / 258 260

fax: 02304 / 258 261

mobil: 0171 / 449 636 9

web: www.dr-knappstein.de

mail: info@dr-knappstein.de



dr.knappstein
consulting coaching cooperating

BURN OUT

Bedarf



Angebot



Lösung



„Jeder von uns kann beruflich und privat in Turbulenzen geraten ...“

Verantwortungsvolle Führungskräfte und Mitarbeiter befinden sich ständig in einem Spannungsfeld von hohen Erwartungen im beruflichen und privaten Bereich: Erfolgsdruck, Zeit- und Kostenmanagement, Kundenorientierung ... aber auch die Familie soll schließlich ihren Platz haben.

Arbeitsprozesse werden immer komplexer, mir wurde noch ein Projekt „aufs Auge gedrückt“, die Zielvereinbarungen stimmen nicht mehr ... und zu Hause fehlt oft das nötige Verständnis.

Wir versuchen, durch pausenloses Arbeiten Kurs zu halten. Verzicht auf Erholungsphasen, immer noch mehr Engagement, Energieaufwand und Zurückstecken persönlicher Bedürfnisse - der Beruf wird zum übermächtigen Lebensinhalt.

Dabei waren Sie ihr Projekt mit soviel Enthusiasmus angegangen ...

Doch sind Ihre Ressourcen aufgebraucht, so gerät die Work-Life-Balance in Schiefelage. Häufig folgt ein Zustand völliger Erschöpfung. Nicht selten entsteht ein **Burn-out**.

Bei einem solchen Spagat können unsere (Lebens-) Projekte in schweres Fahrwasser geraten. Für die nächsten Schritte brauchen wir einen sicheren Trittstein!

„Nicht nur, wenn es brennt ...“

Zielorientiertes Coaching schließt Lücken effektiv, stärkt Sie und Ihre Mitstreiter auf beruflicher und privater Ebene.

Gemeinsam mit Ihnen finden wir kreative Lösungen, entwickeln Strategien und erweitern Perspektiven, um Ihre Ressourcen zu entdecken.

Die Erarbeitung eines soliden Fundamentes für den Trittstein, der noch fehlte.



Wussten Sie, dass ...

... Ärzte bereits von der Volkskrankheit „Burnout“ sprechen? Die psychosoziale Belastung der Arbeitnehmer und Unternehmer durch individuellen und gesellschaftlichen Stress nimmt stetig zu. Immer weniger Arbeitnehmer müssen immer mehr leisten. Viele Menschen finden keine Möglichkeit mehr, ihr Leben zu gestalten, zur Ruhe zu kommen und psychosoziale Probleme zu lösen oder zu vermeiden.

„Professionelles Coaching macht sich für Alle bezahlt ...“

Psychische Probleme sind laut Fehlzeitenreport 2009 die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle geworden. Mitarbeiter mit akuten psychischen Belastungen fehlen zweimal so häufig wie Mitarbeiter ohne Belastungen (20 Tage vs. 10 Tage Ausfallzeit). Die Investition in ein professionelles Work-Life-Balance - Coaching macht sich schnell bezahlt.

Seriöse Studien berichten von einem Return of Investment (ROI) von bis zu 1:4. Jeder investierte Euro ersparte bis zu 4 Euro.

Vorteile für Mitarbeiter und Teams durch

- geringere Stressanfälligkeit
- deutlich verringerte psychische Belastung
- hohe Zufriedenheit in Beruf und Familie
- weniger Arbeitsunfähigkeit

Vorteile für Unternehmen und Organisationen durch

- zufriedener und motivierter Mitarbeiter
- kürzere Ausfallzeiten
- Kostenreduktion
- geringere Fluktuation qualifizierter Fachkräfte

Unser Coaching ist fokussiert auf

- die individuelle Gestaltung Ihrer beruflichen und/oder privaten Zukunft
- die Mobilisierung Ihrer Ressourcen und Fähigkeiten
- Ihre speziellen Bedürfnisse und Fragestellungen
- Ihre Problembereiche, Hindernisse und deren Überwindung
- die Optimierung von Bestehendem
- neue Visionen und Ziele