

Burnout gibt es gar nicht?

Sehr geehrte Damen und Herren,



“**Burnout gibt es gar nicht!**”, sagt Manfred Lütz, Bestseller-Autor und Krankenhausleiter in Köln – und greift damit die Kritik vieler auf, dass unter diesem Begriff 9 Millionen “Erkrankte” einsortiert werden, Psychotherapie verordnet wird, was einen wahren Boom ausgelöst hat.

Burnout ist ein Syndrom und keine Krankheit, das stimmt. Es ist ein Symptom unserer Arbeitswelt, dem ganzheitlich zu begegnen und das ernst zu nehmen ist. Und genau das kann ein gutes Coaching leisten.

Wenn aus dem Brennen ein Ausbrennen wird, gilt es zum einen, das Unternehmen, den Arbeitsplatz und die Arbeitsgestaltung unter die Lupe zu nehmen. Oft ist Kommunikation der Weg, um mit klaren Absprachen für Prioritäten zu sorgen und Grenzen zu setzen.

Zugleich gilt es, dem Klienten zu zeigen, wie er Stress abbauen, entspannen und achtsamer mit seinem Körper umgehen kann. Das A und O ist die Einstellung zu sich, zum Leben, zur Arbeit und zu anderen Menschen. Somit hilft ein Glaubenssatz-Coaching, mit sich ins Reine zu kommen und ein Ressourcen-Coaching, um mit neuer Energie zu starten.

Welche Art von Training oder Coaching für Sie oder Ihre Mitarbeiter das Richtige ist, das finden wir zum Beispiel mit der INSIGHTS MDI®-Potenzialanalyse heraus.

Entsprechend finden Sie in diesem Shortletter Informationen

- zur Coachingmethode **wingwave**®
- zu Diagnosetools und INSIGHTS MDI® bei **PARLA**®
- zu Buch-Tipps zum Burnout-Syndrom und dem Seminar-Tipp „Balance statt Burnout“
- zu einem Gutschein im Wert von 150,00 €

[zu den Inhalten ...](#)

[zu den Inhalten ...](#)

[zu den Inhalten ...](#)

[zu den Inhalten ...](#)

Viel Vergnügen beim Lesen!



Anja Oser
Inhaberin **PARLA**®

Bergstraße 132
69121 Heidelberg

Tel.: +49 6221 58 58 40

Fax: +49 6221 48 40 57

E-Mail: info@parla.de

Internet: www.parla.de

Kurzzeit-Coaching für Führungskräfte, Sportler, Kreative und jedermann

Kommen Sie Ihren beruflichen und persönlichen Zielen durch die **wingwave®**-Methode ein Stück näher. **PARLA®** Kurzzeit-Coaching – ein Konzept, das bewährte psychologische Coaching-Elemente effektiv kombiniert.

Warum wingwave®-Coaching etwas für Sie ist

Spannungen im Team oder mit Kunden? Konflikte in der Familie?

Eine aktuelle Krise? Rampenlicht-Stress? Flugangst? Körperlicher Stress? Schlafstörungen? Angst vor der Zahnbehandlung? Sportliche oder berufliche Durchhänger? Sie wollen Gewicht verlieren oder ein besseres Körpergefühl entwickeln?

Dann ist **wingwave®**-Coaching vielleicht die richtige Methode für Sie!

Wingwave kombiniert bewährte Coaching-Elemente effektiv und hilft spürbar und schnell, Leistungsstress abzubauen und die eigene Kreativität, mentale Fitness und Konfliktstabilität zu steigern.

Coaching-Bausteine:

- **Regulieren Sie Ihren Leistungsstress!**

Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht und fühlen Sie sich schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und gestärkt für schwierige Situationen.

- **Belief-Coaching**

Limitieren Sie sich nicht selbst. Beeinflussen Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch eine positive innere Einstellung. Begegnen Sie andererseits „Euphorie-Fallen“ richtig, so dass Sie eine stabile emotionale Basis haben.

- **Ressourcen-Coaching**

Nutzen Sie Ihr schlummerndes Potenzial! Aktivieren Sie Ihre Stärken und steigern Sie dadurch Ihre Ausstrahlung und Ihre Motivation und Ihre Kreativität.

Forschungsergebnisse

Studien der Hochschulen Hamburg und Hannover belegen, dass bereits 2 Stunden **wingwave®**-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können.

Im November 2012 in Hamburg wurden aktuelle Studien der Sporthochschule Köln vorgestellt, die beweisen, dass mit **wingwave®** verstärkte Freude das Lauftempo bei Sprintern erhöht, die Wurfkraft steigert und das gesamte Wohlbefinden verbessert.

Wie funktioniert wingwave®-Coaching?

wingwave® macht sich die Tatsache zunutze, dass Menschen während der REM-Phase (Rapid Eye Movement) beim Schlafen Stress verarbeiten. Beim Coaching werden „wache“ REM-Phasen erzeugt, in dem der Coachee den schnellen Fingerbewegungen des Coaches mit den Augen folgt.

Im Kurzzeit-Coaching identifizieren wir zunächst mithilfe des Muskeltests Stressauslöser (Gedanken, Erfahrungen, Emotionen) über Muskelreaktionen im Körper punktgenau. Dann erzeugen wir „wache“ REM-Phasen um emotionale oder körperliche Blockaden zu lösen.

Dabei setzen wir auf allen Ebenen an: bei Ihrer Wahrnehmung von konkreten Situationen in Ihrem Umfeld, bei wiederkehrenden Sprach- und Verhaltensmustern, die Ihnen zu schaffen machen oder bei Ihrer Selbsteinschätzung zu Ihren Kompetenzen, Ihren Rollen oder Ihrem Selbstbild. Wir betrachten dabei bei Bedarf Ihre Beziehungen und Ihre Wurzeln, um dann mit Ihnen Lösungen zu ermöglichen und Veränderungen anzubahnen.

Weitere Informationen finden Sie auf www.wingwave.de oder [hier](#) auf unserem Flyer.

[nach oben ...](#)



© www.wingwave.de

Diagnosetools und INSIGHTS MDI® bei PARLA®

Sie fragen sich vielleicht, wann und weshalb diagnostische Tools in Training oder Coaching sinnvoll sein können. Als Unternehmen bieten sie Ihnen den Vorteil, eine aussagekräftige Potenzialanalyse für Ihren Mitarbeiter zu bekommen. Der Klient selbst profitiert daran, sich und andere besser zu verstehen, leichter die Perspektive zu wechseln und seine Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen.

Die Diagnosetools bei PARLA® sind z.B:

- **DISG-Modell**
- **MBTI-Test**
- **TMS-Rad**
- **Kinesiologischer Muskeltest**
- **Metaprogramme**
- **Graves Value System**
- **INSIGHTS MDI®**

Was ist INSIGHTS MDI®?

Das INSIGHTS MDI® (Management-Development-Instruments)-System ist ein Potenzialanalyseverfahren, das als Standortbestimmung und Entwicklungsinstrument u.a. im Coaching einen hervorragenden Ansatz darstellt. Es basiert auf C.G. Jung und stellt eine Weiterentwicklung der bekannten DISG- und MBTI-Persönlichkeitsprofile dar, das mehr Persönlichkeitsbereiche umfasst und diese differenzierter analysiert.



© www.insights.de

Das INSIGHTS-MDI® -Modell stellt als einziges Diagnosesystem die zentrale Bedeutung der Verhaltensvorhersage in der Wechselwirkung zwischen Person und Situation dar, die in Wissenschaft und Praxis häufig vernachlässigt wird.

Was bringt mir INSIGHTS MDI®?

Durch die Analyse erfahren Sie mehr über Ihr eigenes Verhalten, können Ihre Kommunikation mit anderen optimieren und entwickeln damit Ihre berufliche Performance nachhaltig weiter. So lernen Sie, wie Sie Ihr Verhalten steuern können, damit Sie Ihre Ziele unter unterschiedlichen Bedingungen erfolgreich erreichen.

Im Coaching wird Ihr IST-Zustand von Verhaltens- und Wertepräferenzen mit Hilfe von INSIGHTS MDI® erfasst und dadurch entsprechende Optimierungsprozesse initiiert. Sie erfahren, welche Ressourcen Sie besitzen und welche Fertigkeiten für bestimmte Aufgaben in Ihrem beruflichen Kontext erforderlich sind. So können Sie Ihre vorhandenen Ressourcen optimal einsetzen und Defizite im Coaching gezielt abbauen.

Sie lernen sich selbst und Ihre Wirkung auf andere kennen und können so leichter die Reaktionen von anderen verstehen. Außerdem lernen Sie Ihre eigenen Stärken besser kennen und können diese in Ihrer beruflichen Tätigkeit noch gezielter einsetzen.

Wie läuft die Durchführung der INSIGHTS MDI® - Analyse?

Das Verfahren wird als computergestützter Fragebogen im Internet ausgeführt. Die Dauer der Durchführung beträgt ca. 20 Minuten. Somit ist die Durchführung orts- und zeitunabhängig. Die Auswertung wird durch eine Software generiert, damit sind Auswertungsfehler ausgeschlossen und eine Interpretationseindeutigkeit gewährleistet. Das Auswertungsgespräch und die Ergebnisinterpretation finden unter 4 Augen mit Ihrem Coach statt.

Vertiefende Literatur: Frank M. Scheelen (2000). Menschenkenntnis auf einen Blick, Landsberg am Lech: mvg.

Weitere Informationen zu den Diagnostischen Instrumenten finden Sie [hier](#).

[nach oben ...](#)

Buch-Tipps



Burnout – Wege aus der Krise

Symptome erkennen, Verhalten ändern, Hilfe organisieren

Jens Findeisen und Sabine Hockling, Cornelsen Scriptor, 2012

ISBN: 978-3-411-87005-9

176 Seiten, Deutsch, Broschiert, EUR 16,99

Kurzbeschreibung:

Leiden Sie unter permanentem Leistungsdruck und ständig neuen Anforderungen? Zieht sich jemand aus Ihrem persönlichen Umfeld mehr und mehr zurück? Heute leiden viele Menschen unter dem Burnout-Syndrom. Auch in Deutschland steigt die Zahl der Erkrankten von Jahr zu Jahr an.

Dieses Buch gibt Tipps zur Vorbeugung, zeigt verschiedene Lösungswege aus der Misere und weist Wege zurück ins (Arbeits-)Leben. Dabei verfolgt es den neuen Ansatz, die jeweiligen Ratschläge verschiedener Burnout-Experten – vom Hausarzt bis zum Spezialisten der Krankenkasse – zusammenzuführen.

Bewertung:

Ein übersichtlich und gut gegliedertes Buch. Der Leser wird ausgehend von klaren Definitionen ohne „fachchinesische“ Begriffserklärungen über Merkmale, Warnsignale sowie Ursachen zur Selbsthilfe, zu therapeutischen Hilfen, zum Coaching und Arbeitsrecht geführt. Selbst Burnout wird behandelt. Die Autoren stellen Internetforen vor und Möglichkeiten zur Nachsorge nach Therapien via Internet. Auch Arbeitgeber finden gute Hinweise für die innerbetriebliche Burnout-Vorbeugung und Gesundheitsförderung der Mitarbeiter.

Die beiden Bereiche „Das Phänomen Burnout“ und „Hilfen und Anlaufstellen“ unterteilen das Buch sinnvoll in zwei große Bereiche. Der erste Teil gibt, nachdem er kurz auf geschichtliche Hintergründe und Definitionen eingeht, durch konkrete Tipps wie die „Zehn Schritte zurück ins Leben“ und die „Zehn Burnout-Tipps zur sofortigen Anwendung“ konkrete und schnelle Übungen an die Hand.

Der zweite Teil stellt professionelle Helfer, wie den Hausarzt, die Hilfen der gesetzlichen Krankenkasse oder den Fachanwalt für Arbeitsrecht, vor und beschreibt deren Methoden ausführlich. Schade nur, dass Tipps für Selbstständige fehlen.

Das Buch setzt sich sehr genau, gut recherchiert und sofort verständlich mit dem immer wichtiger werdenden Thema „Burnout“ auseinander und liefert interessante Zahlen und Beispiele. Es liefert nicht nur Lösungsansätze für vom Syndrom Betroffene, es bietet auch weitgehende Überlegungen und Tipps für Arbeitgeber und Personalier.



Burnout - Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen

Das Praxisübungsbuch für Trainer, Berater und Betroffene

Ulrike Pilz-Kusch, Beltz Verlag, 2012

ISBN: 978-3-407-36510-1

188 Seiten, Deutsch, Gebunden, EUR 29,95

Kurzbeschreibung:

Erkennen Sie Signale von Überlastung so frühzeitig, dass wenig ausreicht, Sie wieder in Ihre Handlungskraft zu bringen. Schützen Sie sich selbst vor Burnout und stärken Sie Ihre Leistungs- und Erholungsfähigkeit – mental, emotional, körperlich und sozial.

Ulrike Pilz-Kusch gibt Ihnen acht einfache, äußerst wirkungsvolle Focusing-Schlüssel an die Hand, mit denen Sie Zugang zu Ihren Kraftquellen und Ihrem inneren Kompass erhalten. Mit Focusing, einer empirisch überprüften Methode aktivieren Sie über den Verstand hinaus ungenutzte Ressourcen. Statt langwieriger Kopfgrübeleien gewinnen Sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit über die für Sie richtigen Handlungsschritte auch in komplexen Anforderungssituationen. Über 50 „kleine“ Übungen (mit Downloads) machen Sie kompetenter und Ihr Leben leichter und reicher. Vieles ist sofort und leicht in Ihren Alltag integrierbar.

Bewertung:

Dieses Buch ist nicht nur von außen ansprechend gestaltet, sondern auch mit Anregungen reich bespickt. Bewegend ist, dass die Autorin selbst einen Burnout erlebt hat und so den Weg von der Wellness-Beraterin für Hotels zur Focusing-Trainerin gegangen ist.

Zunächst startet Ulrike Pilz-Kusch mit Informationen, wie man sie auch in anderen Büchern zum Thema findet, wie Merkmalen und auslösenden Faktoren in den 4 Lebensbereichen: Arbeitsfähigkeit, emotionale/mentale Stabilität,

körperliche Leistungsfähigkeit und soziale Kompetenz. Dann folgen die 8 Focussing-Schlüssel und ihre Anwendung in Gruppen und Coachingsituationen. Hier wird deutlich, dass insbesondere Trainer und Berater die Zielgruppe sind.

Dieses Praxis-Übungs-Buch bietet Möglichkeiten, achtsamer mit sich umzugehen und bei sich selbst anzukommen und so dem Burnout vorzubeugen. Es zeigt auf, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu hören und frühe Warnsignale zu respektieren.

Ein Kapitel beinhaltet ein Notfallkofferchen mit 4 Rettungsankern für den Ernstfall. Erstaunlich ist, dass sich schon beim Lesen der Übungen der erste Entspannungs- bzw. Beruhigungseffekt einstellt und man sich für den Alltag geschützter fühlt. Die Übungen sind einfach und lassen sich mit wenig Zeit in den Alltag integrieren.

Ein Buch, das übersichtlich strukturiert und leicht zu lesen ist – und einfach wohltuend ist mit seinem feinen Ansatz, der das Spüren vor das Wissen stellt.

[nach oben ...](#)

Seminar-Tipp

Balance statt Burnout

Strategien zum Brennen ohne Ausbrennen

Ziele

Der Berufsalltag hat sich verändert. Ständige Erreichbarkeit, die Informationsflut und ein hoher Anspruch halten uns in Dauerspannung. Die Arbeitsmenge verteilt sich auf immer weniger Köpfe, so dass wir gar nicht mehr alles 100%ig schaffen können. Also erledigen wir das, wo es aus unserer Sicht gerade am meisten brennt. Und brennen dabei selbst zunehmend aus. Stress und Burnout sind für 70% der Fehlzeiten verantwortlich.

Vielleicht hatten Sie auch schon einmal das Gefühl, vor lauter Arbeit kaum noch atmen zu können? Es gibt viele Warnsignale – hören wir rechtzeitig hin oder beugen vor!

Nutzen

Gerade wenn Sie ein engagierter und begeisterter Mensch sind, der für die Sache brennt, laufen Sie Gefahr, eines Tages auszubrennen. In diesem Seminar reflektieren Sie Ihren Umgang mit sich selbst, mit Ihren Zielen und Ihren Ressourcen.

Praktische Strategien helfen Ihnen, veränderbare Stressquellen anzugehen. Sie werden Wege kennenlernen, wie Sie eine Balance zwischen allen Arbeits- und Lebensbereichen schaffen können und somit für Ihre Gesundheit und mehr Lebensqualität sorgen.

Inhalte

- Wie entsteht Burnout, wie erkenne ich ihn und wo ist Vorsorge möglich
- Selbsttest: Bin ich Burnout-gefährdet?
- Auswirkungen von Stress auf Gehirn, Konzentration und Verhalten
- Reflektion zum eigenen Umgang mit der Zeit und mit uns selbst
- Innere und äußere Stressfaktoren – und wie Sie sie vermeiden oder bewältigen
- Stress lass' nach: Entspannungstipps für zwischendurch – Ihr Weg zum Flow
- Life-Work-Balance oder umgekehrt? Die 4 Lebensbereiche unter einen Hut bringen
- Sich selbst mental und praktisch besser managen: Superbuch und Outlook für mehr Struktur; das Pippi-Langstrumpf-Prinzip für Ihre Einstellung
- Welcher Arbeitstyp bin ich? Welche Methoden sind für mich hilfreich?
- Arbeiten unter Zeitdruck: Ziele definieren und die Effektivität über Prioritäten erhöhen
- Umgang mit modernen Zeitfressern: Wie Sie Handyanrufe, Mails und Meetings rationalisieren
- Den inneren Schweinehund zähmen: Sandwichmethode, Sofort-Tun-Prinzip und Belohnungsstrategien für mehr Selbstmotivation
- Individuelle Fragen klären und Umsetzungsschritte planen

Methoden

Impulse durch die Trainerin, Praxisbeispiele, Diskussion und Übungen in Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit, Kinesiologie, Brain-Gym, Lösungsfokussierte Techniken, praktische Strategien und mentale Übungen gegen Stress

Seminarleiterin:

Anja Oser, Sprech- und Sprachwissenschaftlerin

- geb. 1968
- seit 19 Jahren Expertin für Stimm- und Sprechtraining, Führungskommunikation und Work-Life Strategie
- Systemischer Coach, NLP-Master, Wingwave Coach, Integraler Businessberater
- Ausbildungen in Kinesiologie und Ernährungsberatung



[nach oben ...](#)

Gutschein

Starten Sie im neuen Jahr mit Schwung auf dem Weg zu Ihrem Ziel. Coaching vergrößert Ihre Wahlmöglichkeiten und hilft zugleich sich klar und mit gutem Gefühl zu entscheiden. Mehr zu Zielen, Inhalten und unserer Vorgehensweise finden Sie unter: <http://www.parla.de/coaching/>.

Ein 30-münitiges Erstgespräch ist kostenfrei. Raum, Bewirtung und alle Materialien sind bei unseren Preisen inklusive.

Gutschein
im Wert von **150 €**
für ein Einzelcoaching bei einer Buchung von mindestens 6 Coaching-Stunden zum Preis von insgesamt 1.500,00 €, wenn der Starttermin Januar – März 2013 ist.

PARLA® - Ihr Partner für Stimm- und Sprechtraining, Führungskommunikation und Work-Life-Strategie
Wie Sie sprechen, ist ausschlaggebend für Ihre Wirkung auf andere Menschen.
Nutzen Sie unsere Kompetenz für Ihren Erfolg.

PARLA®
Inhaberin Anja Oser
Bergstraße 132
D-69121 Heidelberg
Tel +49 6221-585840
Fax +49 6221-484057
E-Mail: info@parla.de
www.parla.de

[nach oben ...](#)

Abmeldung

Sie möchten keine weiteren Informationen erhalten, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an info@parla.de oder kontaktieren uns telefonisch unter 06221/585840.