

## **Von der Erschöpfung zur Lebensfreude Förderung von Achtsamkeit und individueller Stressbewältigungskompetenzen als wirksame Burnout Prävention**

Burnout ist kein Persönlichkeitsfehler und ebenso kein rein persönliches Problem. Es kann auch verstanden werden als eine tiefliegende Lebenskrise, die den Mensch in seiner Ganzheit berührt. Die Zahlen über die Verbreitung von Burnout schwanken, doch Fachleute sind sich darüber einig, dass Burnout im Begriff ist, ein Massenphänomen zu werden.

Ganz langsam setzt sich auch die Erkenntnis durch, dass Frauen in einem weitaus größeren Umfang davon betroffen sind. Die Vielfachbelastungen einer Frau, die einen Beruf hat, evtl. Mutter ist, dazu noch den Haushalt managt und in vielen Fällen auch als Pflegerin der Eltern oder Schwiegereltern bereitsteht, können das innere Gleichgewicht durcheinander bringen.

Frauen müssen nicht nur ihre Fähigkeiten oft unter Beweis stellen, sondern auch ihr Geschlecht. Auch wenn Frauen meist schnell erkennen, dass ihre Kraft nicht mehr ausreicht, können sie durch Emanzipation und dem Druck im Arbeitsleben aber kaum auf ihre Überlastung eingehen.

Angetrieben von ihrem Rollenverständnis sind sie nicht in der Lage, sich von ihrer Verantwortung gegenüber der Familie, dem Arbeitgeber oder der Erwartungshaltung der Gesellschaft abzuwenden.

Eine Frau kann in einer langen Reihe von frustrierenden Ereignissen und andauernder Überforderung in die Erschöpfung „getrieben“ werden. Andererseits gibt es aber auch innere Faktoren - Erwartungen, Einstellungen, Überzeugungen, Denk- und Verhaltensmuster – die zusätzlich zu äußeren Faktoren anfällig für ein Burnout machen. Um ein Burnout zu vermeiden ist es besonders für Frauen wichtig, dass sie ihre eigenen Grenzen erkennen, sich Zeit zum Regenerieren gönnen, Hilfe annehmen und lernen, gewisse Aufgaben zu delegieren.

Mit praktischen Übungen, Denkanstößen und Tipps erhalten Sie zahlreiche Impulse, wie Sie sich Freiräume schaffen, die persönliche Energie stärken, die Lebensfreude wiederentdecken und so einem Burnout vorbeugen können.

Wege und Methoden:

Informationen zu Symptomen, Ursachen, Warnsignale eines Burnouts, Identifikation von Stressquellen etc.

Vermittlung von Kompetenzen des Selbstmanagements (Zeitmanagement, strategisches Problemlösen, eigenes Tempo finden etc.)

Kreative Methoden zur persönlichen Bestandsaufnahme und Zielentwicklung (Erarbeitung und Stärkung der Ressourcen, Erkennen eigener Bedürfnisse, Biographie-Arbeit, Einstellungsänderung etc.)

Einführung in Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Atmung, Achtsamkeit, Imagination

Training von selbstbehauptendem Verhalten (Nein-Sagen, Selbstwert und Kommunikation, Delegieren, persönliche Schutzfaktoren etc.)

Austausch mit anderen Teilnehmerinnen

Leitung: Sabine Herkenrath  
Psychologin  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Zertifizierte Burnout-Therapeutin

Termine: 10 Treffen, montags  
Beginn: 22.10.2012  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Kosten: 150,- EUR  
Anmeldung: bis 16.10.2012  
über Frauenzentrum Troisdorf  
02241-72250

Kostenübernahme durch die Krankenkassen im Rahmen von Präventionskursen wurde beantragt.

Für weitere Informationen können Sie sich an die  
Gruppenleiterin wenden: 0177-777 00 66

Am 01.10.2012 findet um 19.00 Uhr ein kostenloser Infoabend zur Gruppe statt.  
Bitte melden Sie sich bis zum 26.10.2012 an.