



**Dipl. Päd.
Claudia Schörgi, MSc**

Lebens- und Sozialberaterin
Coaching & Balance Kinesiologie®
Gewerbliche Masseurin
Seminare & Trainings

Waldsdorfstraße 30 . A 8051 Thal
+ 43 699 111 57 305
kontakt@claudia-schoergi.at



Sie liegen mir am
Herzen!

Schenken Sie sich ein
paar Minuten Zeit für sich
und ihr Wohlbefinden:

- Selbsttest zur
Überprüfung der
Stress- und Burnout
Situation
- 10 Tipps – für erste
Ansätze zur
Veränderung

Selbsttest zu Ihrer Stress- und Burnout Situation

- Auf Dinge, die mir früher Spaß bereitet haben, habe ich keine Lust mehr.
- Ich verspüre keine sexuelle Lust.
- Ich kann schlecht einschlafen / durchschlafen.
- Ich habe das Gefühl, alles alleine machen zu müssen.
- Konflikten gehe ich aus dem Weg.
- Für Sport fehlt mir die Zeit und Kraft.
- Mich mit Freunden zu treffen empfinde ich oft als anstrengend.
- Mein Immunsystem kämpft ständig mit Krankheiten.
- Ich kann mich schlecht konzentrieren.
- Fehler passieren mir immer häufiger.
- Mein Leben verliert immer mehr an Sinn.
- Ich greife vermehrt zu Ersatzbefriedigungen, wie Alkohol, Nikotin, Fernsehen.
- Ich fühle mich leer, ausgehöhlt und mutlos.
- Meinen Mitmenschen begegne ich zunehmend gereizt und zynisch.
- Ich empfinde einen unbändigen Wunsch nach Ruhe.
- Ich bin immer müde.
- Ich kann die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben nur mehr schwer ziehen.



Auswertung

Mehr als 5 Aussagen treffen zu

Ihre Situation ist möglicherweise bereits gesundheitsgefährdend. In jedem Fall empfehle ich spätestens jetzt professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Warten Sie nicht auf das nächste freie Wochenende um sich zu erholen – es wird sich wieder nicht ausgeben!



3 – 5 Aussagen treffen zu

Stellen Sie sich das Bild eines Hamsters im Laufrad vor. Zwischendurch gelingt es Ihnen noch auszusteigen. Sie hoffen noch, dass sich vieles von alleine regelt? Illusion oder Realität? Mit professioneller Unterstützung in Form eines Coachings/ einer Beratung gelingt es Ihnen leichter Änderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, neue Ressourcen zu generieren und Ihre Lebensqualität zu steigern.

1 – 2 Aussagen treffen zu

Gratuliere! Sie sind erfolgreich auf Ihrem Weg. Herausforderungen sind Teil Ihres Lebens – diese gelingen Ihnen mal besser mal schlechter. Sie verfügen über genügend Ressourcen Ihr Leben zu meistern. Sollten Sie jedoch neue Ziele vor Augen haben, von denen Sie noch nicht wissen, wie Sie sie erreichen können, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Meine Erfahrung ist, mit Unterstützung geht es einfach leichter!

10 Erste Hilfe Tipps für Burnout-Betroffene

1. ENTSPANNUNG

Entspannungsmethoden beschleunigen den Eintritt in die Erholungsphase wesentlich. Einige Techniken, wie Yoga oder Qi Gong kräftigen zudem die Muskulatur. Manche Übungen z.B. aus dem Zen oder Essenztraining bieten Ihnen in wenigen Augenblicken tiefe Entspannung des Geistes.

2. SPORT

Regelmäßige Bewegung hilft dabei, Stress abzubauen. Es geht dabei nicht um Spitzenleistungen, sondern um Spaß und Freude bei der Bewegung. Unser Kooperationspartner Smiling-Sports bietet z.B. Nordic-Walking Einführungsstunden sowie regelmäßige Nordic-Walking Treffs an.

3. PAUSEN

Das Gehirn benötigt am Tag regelmäßige Pausen und nachts braucht jeder Mensch ausreichend Schlaf, um sich zu regenerieren. Nach einer Entspannungsmassage oder einer Shiatsu-Einheit, die Sie bestenfalls an das Ende eines Arbeitstages legen sollten, fällt das Ein- und Durchschlafen leicht.

4. NICHT HETZEN LASSEN

Sobald man sich gehetzt und zwischen vielen Aufgaben hin und hergerissen fühlt, sollte man ganz bewusst das Tempo drosseln. Stellen Sie sich einen Motor vor, der permanent mit voller Kraft läuft und den Sie nun bewusst abschalten (in der Gewissheit, dass Sie ihn auch jederzeit wieder starten können). Diese kleine Insel der Ruhe können Sie durch bewusste Atemtechniken, Entspannungsübungen und Visualisierung von schönen, friedlichen Plätzen noch weiter verstärken.

5. RITUALE

Manche Menschen rauchen, essen oder trinken Kaffee nur um sich ruhigen Gewissens eine kleine Pause gönnen zu können. Wie wäre es, wenn Sie die gesunde Jause, einen kleinen Waldlauf mit Freunden, ein paar Meditationsübungen am Morgen oder die wöchentliche Massage oder einen regelmäßigen Saunabesuch als neue Rituale für ihre veränderte Haltung in Ihren Zeitplan einfügen?

6. GLAUBENSATZ-ÜBERPRÜFUNG

Überprüfen Sie doch einmal, welche inneren Haltungen und Werte dafür verantwortlich sind, dass Sie sich ständig selbst überlasten. Mit Hilfe eines Balance – Coachings® können Sie diesen meist unbewussten Glaubenssätzen auf die Spur kommen und ihre innere Struktur neu überarbeiten. Oft sind beim Burnout-Syndrom systemische Verstrickungen mitverantwortlich für das Entstehen einengender Glaubenssätze und können bewusst durch freimachende ersetzt werden. Aus „wenn ich nicht soviel arbeite, geht alles den Bach hinunter“ kann dann vielleicht ein „ich liebe mein Leben und die vielen Möglichkeiten, das es mir bietet“ werden.

7. MUT ZUM BEWUSSTSEIN „GANZ GUT“ ZU SEIN

Der Anspruch an sich selbst, immer alles perfekt machen zu müssen, führt oft zu innerer Unzufriedenheit und mangelnder Selbstliebe. Wie ein Hamster im Laufrad wird noch mehr und noch mehr getan, um den inneren oder äußeren Ansprüchen zu genügen ... was ja doch nie gelingt. Denn wer ist schon perfekt? Es reicht durchaus, „ganz gut“ zu sein!

8. SELBSTBEWUSSTSEIN

Wer aufgrund von mangelndem Selbstbewusstsein schlecht NEIN sagen kann, wird zum Spielball von Menschen, die Grenzen von anderen nicht achten. Oft bedeutet aber ein NEIN zu anderen, ein JA zu sich selbst. Machen Sie sich das immer wieder bewusst und lernen Sie NEIN zu sagen - für Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

9. ENTSCHEIDEN SIE SICH DAFÜR, ZU KÖNNEN, ANSTATT ZU MÜSSEN

Fast jedes „ich muss“ in Ihrem Leben führt zu einer Stressreaktion Ihres Körpers (dies ist kinesiologisch austestbar). Verändern Sie Ihre Denk- und Sprachmuster. Machen Sie ein „ich kann, ich will, ich werde“ aus jedem „ich muss“.

10. HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Sie SIND Ihr Körper! Wenn nicht Sie selbst, wer dann, kann Ihnen Auskunft über ihre Befindlichkeit geben? Lernen Sie auf Signale des Körpers zu achten, die Ihnen sagen, wann es Zeit ist, eine Pause einzulegen, aber auch, wann Sie besonders leistungsfähig sind. Gönnen Sie Ihrem Körper regelmäßige Verwöhneinheiten und behandeln Sie ihn gut.