

Burnout, Prävention, Stressbewältigung

Der Begriff Burnout steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Wir zeigen Wege auf, wie Sie das Risiko für Burnouts aktiv vermindern und den Druck reduzieren können.

Die Herausforderung bei der Prävention oder Behandlung eines Burnouts liegt nicht in einem Mangel an sinnvollen und wirksamen Massnahmen. Die wirkliche Schwierigkeit einer frühzeitigen Burnout-Erkennung liegt oft in der mangelnden Bereitschaft der Betroffenen, Burnout-Anzeichen als solche wahrzunehmen und Massnahmen zu ergreifen. Wir zeigen Wege auf, wie Sie das Risiko für Burnouts aktiv vermindern und den Druck reduzieren können.

Grüezi! | Der erste Schritt beginnt mit einem Gespräch. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf! Gerne begleite ich Sie persönlich und individuell. Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.