

conse|quent

Training und Beratung

- Zur persönlichen Standortbestimmung einladen
- Zugang zum „Burnout-Syndrom“ schaffen
- Spuren zur Burnout-Prävention und Stärkung der Persönlichkeit legen
- Stärkende biographische Methoden kennenlernen und anwenden
- Fragen klären



Über Consequent

conse|quent

- **Seit 1993** begleiten wir Menschen und Unternehmen erfolgreich bei persönlichen und unternehmerischen Fragestellungen.
- **Der Name verpflichtet**
Consequent bedeutet in unserer Sprache folgerichtig, gradlinig, unbeirrt, zielstrebig, ausdauernd, beharrlich, beständig.
Diese Eigenschaften leiten uns in der täglichen Trainings- und Beratungsarbeit.



Weiterbildung und Abschlüsse **conse|quent**

Permanente, gezielte **Weiterbildungen**

- bevorzugt beim MCV Management Center Vorarlberg
- Eidg. dipl. Betriebsausbilder
- Coaching-Ausbildung

In den **letzten Phase** lagen meine **Interessenschwerpunkte** bei:

- Lebensgestaltung und Biographie
- Gruppendynamik
- Psychologie





Unterschied Burnout und Stress

- **Erschöpfung und Burnout** entstehen aus dem **chronischen Stress** des täglichen Lebens. Burnout ist ein Prozess, gefördert durch ständigen geistige, körperliche und emotionale Belastungen.



Unterschied Burnout und Stress

- Zeitdruck über lange Zeiträume hinweg
- Entscheidungsdruck ohne ausreichende Zeit und ohne ausreichende Information
- zuviel Ärger und Konflikte
- Wettbewerbsdruck in Beruf, Familie, sozialer Umgebung
- unklare Rollendefinition in Beruf, Familie und sozialem Umfeld,
- zu wenig Rückmeldung, Anerkennung, sachliche und emotionale Unterstützung.



➤ emotionale Erschöpfung

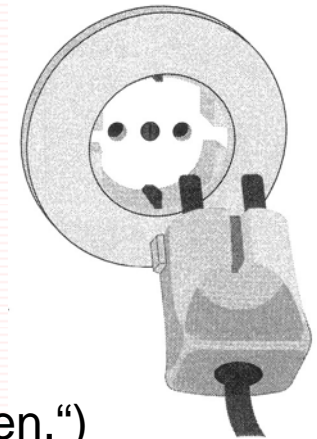
(negative Gefühle gegenüber der Arbeit)

➤ De-Personalisierung

(gefühllose, abgestumpfte Reaktionen gegenüber sich selbst und anderen Menschen, das Gefühl „nur noch zu funktionieren.“)

➤ reduzierte persönliche Erfüllung

(vermindertes Selbstwirksamkeitserleben, abgeschwächte empathische Anteilnahme, zynische Reaktionen gegenüber Klienten, Distanzierung. Ausbleibende Erfolgserlebnisse.



Selbstwirksamkeit als Schlüssel für die Burnout-Prävention

conse|quent

Aufblühen statt ausbrennen!

Die Stärkung und Vitalisierung der **Selbstwirksamkeit** ist das massgebliche Ziel bei den Massnahmen zur Burnout-Prävention.

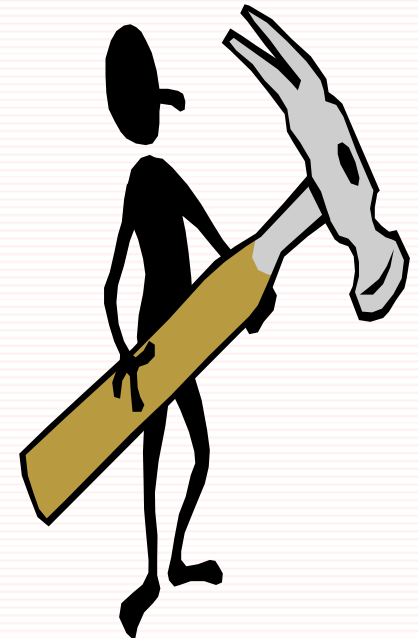


Mit sich selbst in Kontakt zu bleiben ist dabei die zentrale Herausforderung.

„Die heutige Gesellschaft ist gezeichnet durch zunehmende diffuse Ängste.“

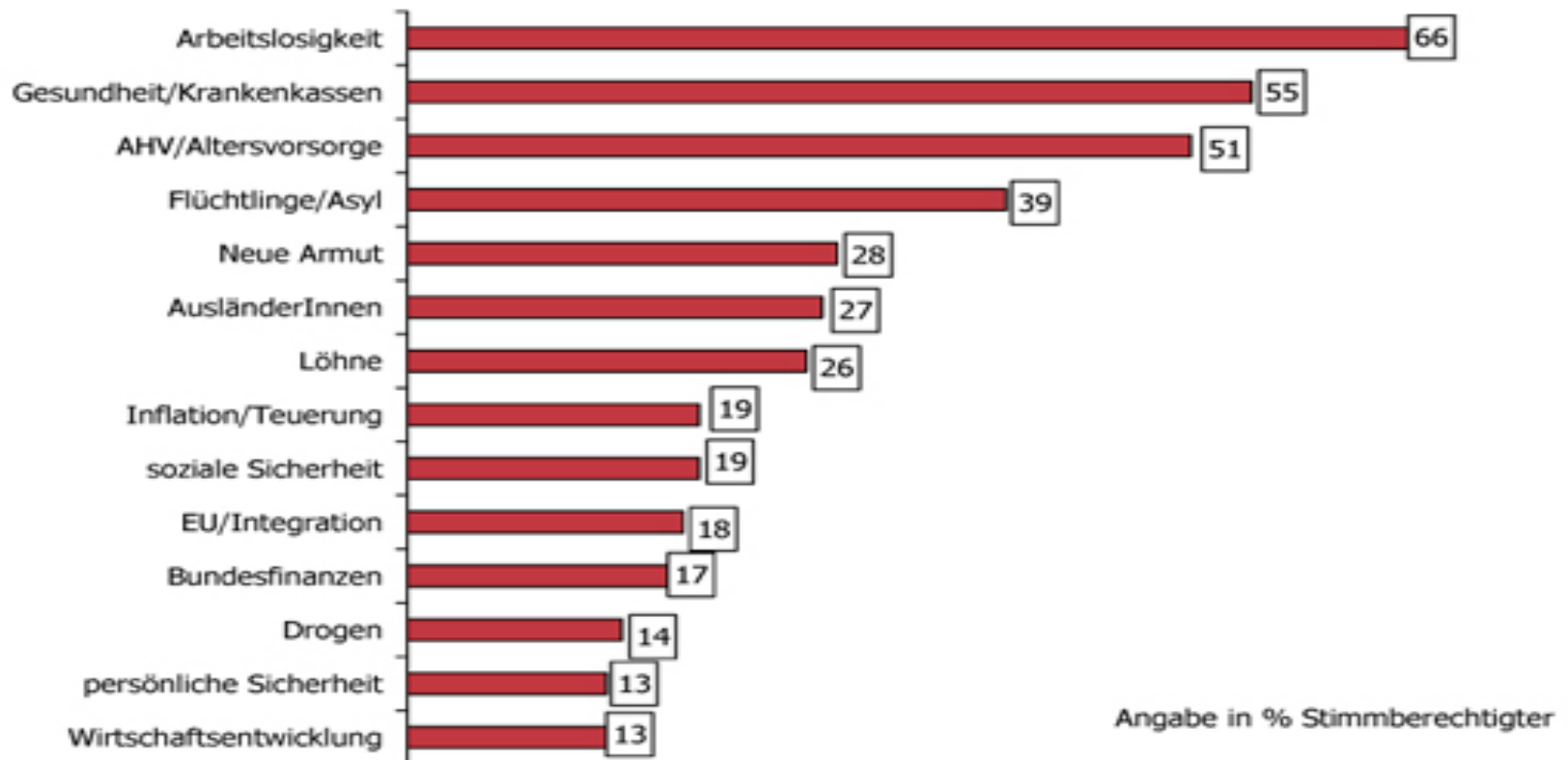
Richard Sennett

- Nicht mehr zu genügen
- Verlust der Selbstbestimmung
- Entwertung von Erfahrung, Alter und Loyalität
- Überflüssig zu werden
- Leben im steten „Provisorium“

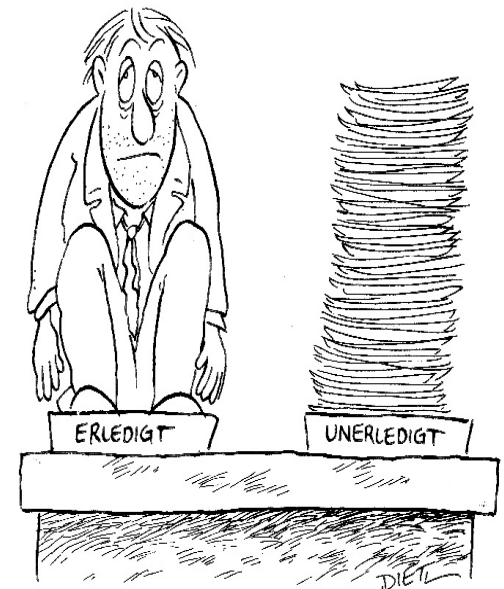


Problembewusstsein 2006

"Welches sind heute Ihrer Meinung nach die fünf wichtigsten Probleme der Schweiz?" (Mehrfachnennungen)



- Die Arbeitsplatzsicherheit wird weiter sinken
- Die Komplexität der Arbeit wird weiter steigen
- Die Veränderungsgeschwindigkeit wird zunehmen
- Der Margendruck wird weiter steigen.



Das ungeduldige Kapital

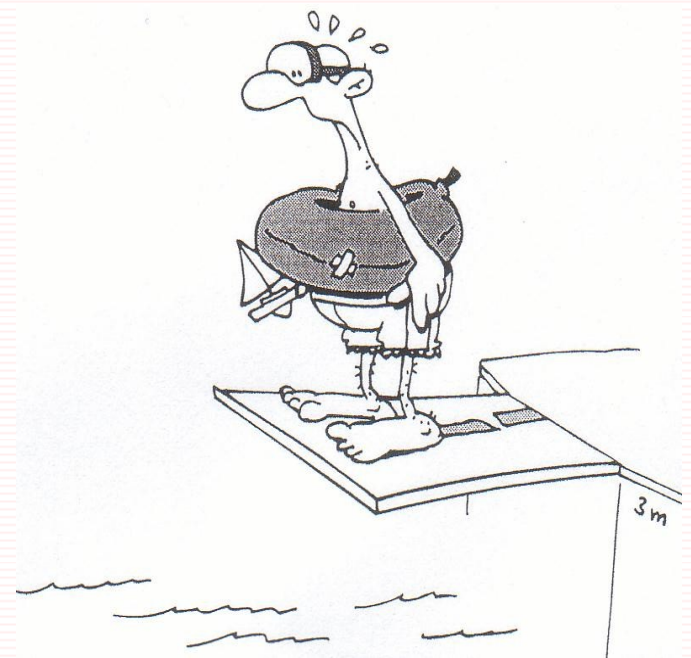
- Dem Management ist es heute nicht mehr gestattet, wirklich langfristige Verantwortung für die Firma zu übernehmen. Die eigentliche Macht liegt bei den Investoren.
- Wir leben unter dem Druck des ungeduldigen Kapitals.

(Richard Sennett)



Wie geht die Gesellschaft mit diffuser Angst um?

- Schein-Sicherheit durch Versicherungen
- Ablenkung jeder Art
- Unreflektierte Rituale und Gewohnheiten
- Suchtverhalten



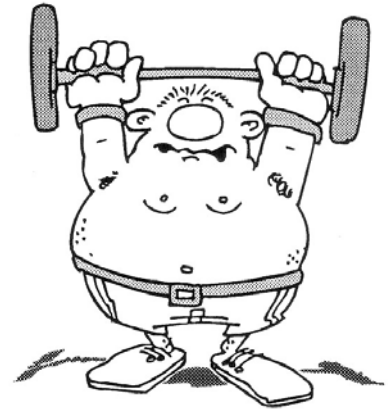
Energiefresser?

- Sinnlosigkeit
- Sorgen, Probleme, Ängste, Zweifel, Unsicherheit, Schuldgefühle, Konflikte, Pessimismus, Ärger
- negative innere und äussere Dialoge
- negative Rückmeldungen der Umwelt
- Neid und Missgunst
- Geringes Selbstwertgefühl
- Ungewissheit
- Krankheit



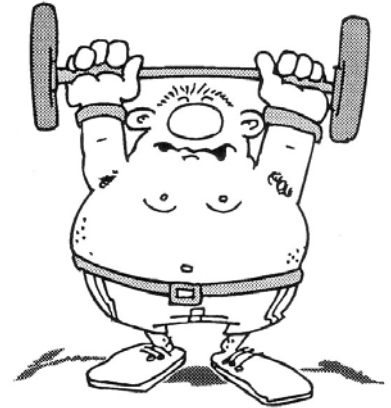
Energiequellen?

- Klare Wertvorstellungen (Sinn)
- Aufmerksamkeit auf Erfolgserlebnisse lenken (Worauf kann ich mich bei mir immer verlassen?)
- Talente nutzen und Alternativen schaffen (z.B. Aus- und Weiterbildung)
- Optimistische Zukunftserwartungen pflegen
- Ein positives Umfeld (ermutigende Menschen, Beziehungen, Medien)



Energiequellen?

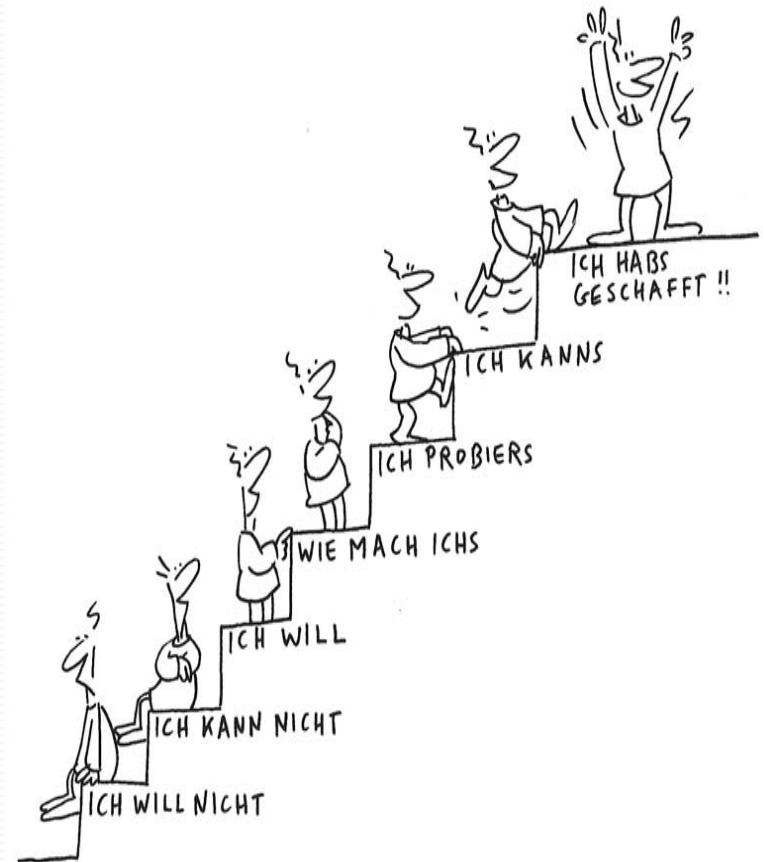
- Ein positives Umfeld
(ermutigende Menschen,
Beziehungen, Medien)
- Gelassenheit und Ausgleich
- Sichere Selbst-Organisation,
Übersicht und Zuverlässigkeit



Strategie bei Abnahme äusserer Sicherheit?

Stärken

- der inneren Sicherheit
- der Handlungsfähigkeit
- der Selbstwirksamkeit



Metapher/Analogie und Hilfe für
den Zugang zur persönlichen Lebensleistung



Boden unter den Füßen finden.

Der Lebensbaum

conse|quent

Krone = aktuelle Lebenssituation

Beruf

Hobbies

Beziehungen

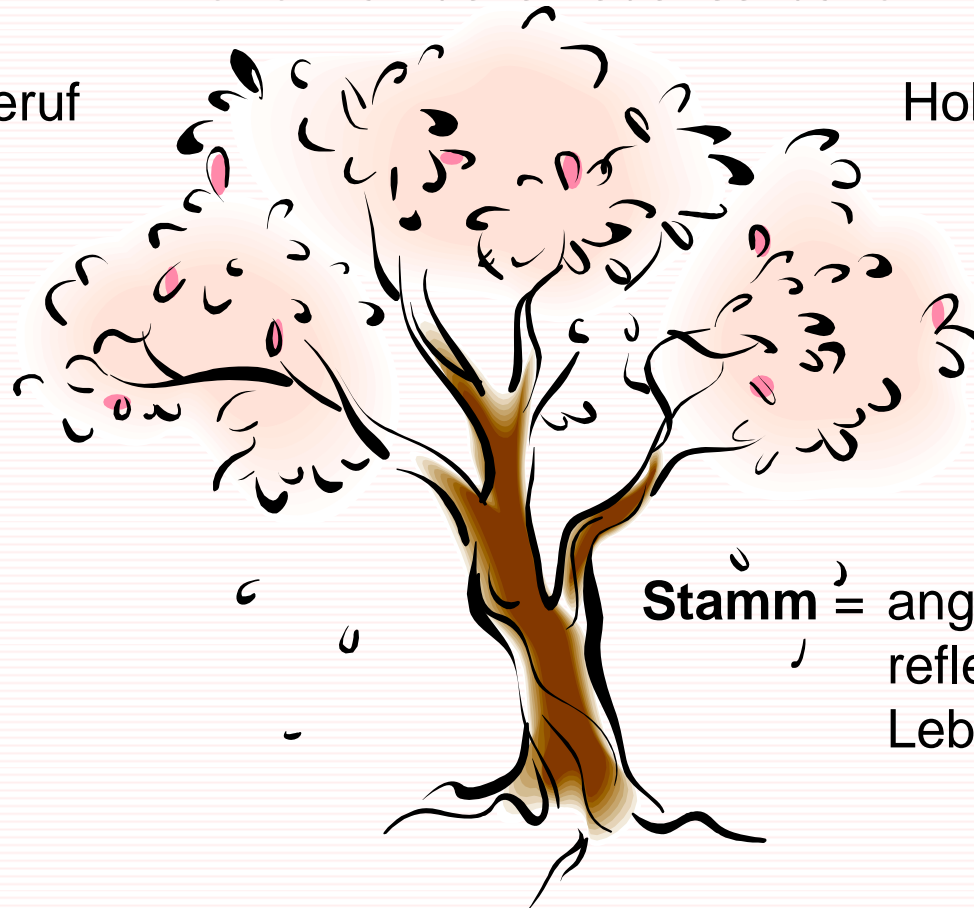
Partnerschaft

Stamm = angesammelte und reflektierte Lebenserfahrung

Wurzeln = Grundlagen: Werte

Eigenschaften

Talente



Was könnte an meinem Baum, unter guten Bedingungen,
noch aufblühen?

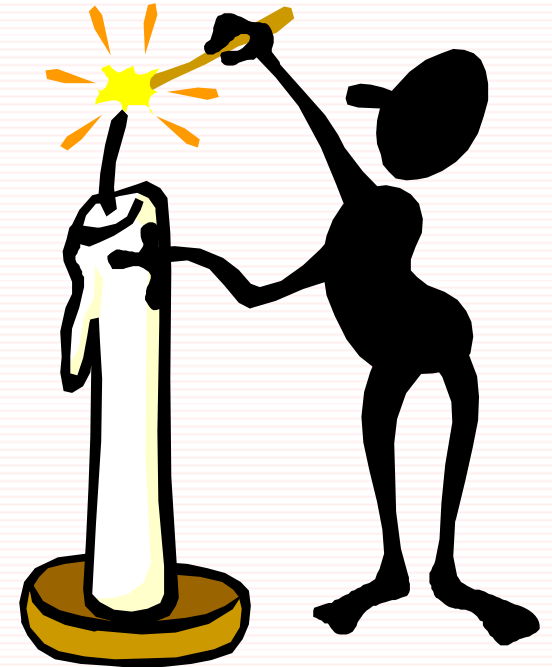


Wie schaffe ich gute Bedingungen?

Das Lebensgesetz

conse|quent

Energie folgt
der
Aufmerksamkeit!



Wenn wir uns die Fälle des Glücks
und des Erfolges so zu Herzen
nehmen würden, wie die Fälle des
Misserfolges,
dann hätten Unglück
und Misserfolg
keine Bedeutung mehr!

Anthony Robbins



Welche Farbe hat mein Fallschirm?

conse|quent



Es gibt gute Gründe an den Erfolg zu glauben!

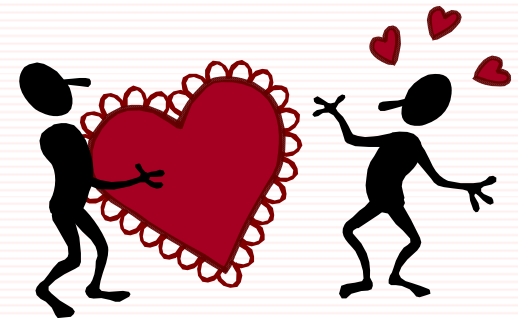
- Halte Dich in Deinen Erfolgsgeschichten auf.
- Betrachte die sonnigen Seiten des Lebens.
- Lebe Dankbarkeit.



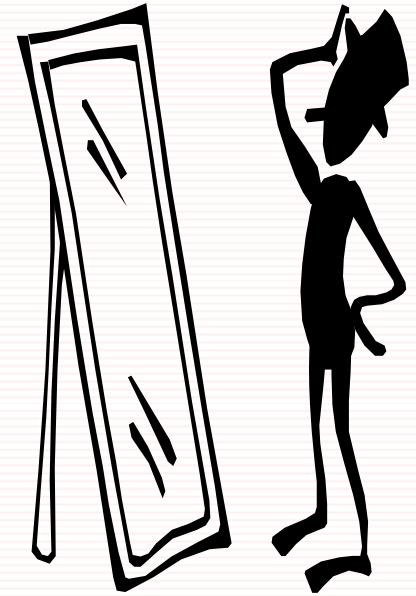
Sorge für einen liebevollen Umgang mit Dir selbst!

Glaubenssätze:

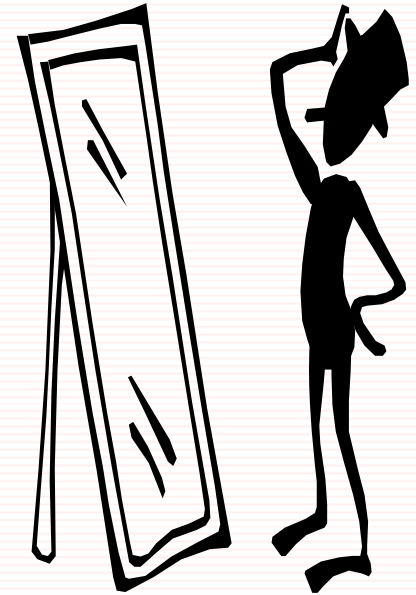
- Mut zur Unvollkommenheit
- Es ist gut so, wie ich bin!



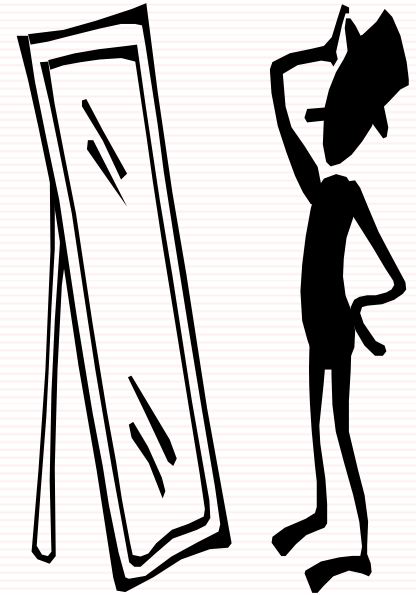
- **Selbstreflexion:**
«Erwische dich selbst dabei, was du tust und weshalb du es so tust.»
- reflektiere dein Tun regelmässig und bleibe mit dir in Kontakt
- achte auf deine Gefühle und Stimmungen
- erkenne eigene Grenzen
- analysiere deine «Antreiber»
- sei ehrlich zu dir selbst und gestehe den Dauerstress ein



- Lerne „nein“ zu sagen
- wähle Aufgaben, die lösbar sind («hin zur Selbstwirksamkeit») achte auf deine Gefühle und Stimmungen
- beobachte deine Gewohnheiten (Schlaf, Essen, persönliche Pflege, Genussmittel)
- pflege Beziehungen die ehrlichen Austausch ermöglichen
- schaffe dir Oasen der Entspannung (wo du nicht «leisten» musst)



- «leiste» dir Pausen
- schenke deinen Resultaten und Erfolgen viel Aufmerksamkeit
- optimiere deine Übersicht und Selbstorganisation
- prüfe deine Werte und Ziele
- entwickle den Mut zur Unvollkommenheit



Zukunftsvision?



Auf weitere gemeinsame Schritte freuen wir uns!

conse|quent

