

THEMA. Schauen Sie gut auf sich?

Haben Sie schon einmal für sich überlegt, wer im Leben die Verantwortung für Ihre Gesundheit übernimmt?

Manche Menschen tun so, als ob man Gesundheit eben hat und das ist es auch schon. Niemand, oder die Firma, oder sonst irgendwer ist dafür schon verantwortlich.

Das was ich sehe, sind immer mehr Menschen, die es aus der Bahn wirft oder die knapp davor stehen.

Ärgern Sie sich über alles und jeden? Haben Sie das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden? Fühlen Sie sich überfordert oder unterfordert? Sind Sie abends zu müde für private Kontakte? Möchten Sie Ihre Wohnung am liebsten gar nicht mehr verlassen?

Das sind das erste Alarmzeichen, die Sie nicht unterschätzen sollten.

In einem interessanten Vortrag mit Dr. Banis in Linz, stellte diese auch folgende Fragen:

Deprimiert Sie Ihre Arbeit? Langweilen Sie sich bei der Arbeit? Beneiden Sie Menschen, die glücklich sind? Sind Ihnen Ihre Mitmenschen überwiegend lästig? Leidet Ihre Ehe/Familie unter Ihrem Frust? Haben Sie keine Lust mehr auf Sex?

Das sind eindeutige Signale – die in Richtung Burn-Out weisen!

Zum Beispiel auf der Körperlichen Ebene:

andauernde Müdigkeit, Schlafstörungen, häufige Erkrankungen, Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Herzprobleme, Bluthochdruck, Cholesterin, Allergien,...

Übernehmen Sie wieder Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit!

Wie? Reden wir darüber...



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul