

THEMA: Burnout kann vieles sein und nichts mehr ermöglichen

BURNOUT wird oft erlebt als Energie- und Antriebslosigkeit, begleitet vom Verlust von Authentizität.

Unter Authentizität verstehen wir zB ...

- ... die Fähigkeit des Staunens
- ... die Kraft sich zu konzentrieren
- ... die Fähigkeit des Selbsterfahrung
- ... die Akzeptanz für Konflikte

Scheinbar sorgt Burnout dafür, dass wir uns für einen neuen Weg entscheiden sollen, in dem vieles wieder möglich wird.

Was hilft uns, diesen Weg zu finden?

Was unterstützt uns dabei, zu erkennen, was zu verändern ist?

Erkennen wir als ersten Punkt, dass alle Durchhalteparolen mehr mit glorreicher Dummheit zu tun haben und damit viele grössere Chancen verpasst werden.

Und stellen wir uns folgende Fragen:

Wie können wir unser Lebensthema verwirklichen?

Wie können wir neu fokussieren?

Wie blicken wir auf das bisherige Leben zurück?

Was hat uns in früheren Krisen stärker gemacht?

Welche Probleme erkennen wir als verdrängte Lösungen?

Wie können wir brach liegende Potenziale nutzen?

Womit will ich schon längst beginnen, das mit dem Problem nichts zu tun hat?



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