

# di.09.01.2007

## **Mut zur Muße – Burnout muß nicht sein**

Mehr und mehr Menschen leiden unter Streß, bis hin zum Burnout.

Die Burnoutsymptome reichen von Kopfschmerzen und Gereiztheit bis hin zu ernsthaften körperlichen und psychischen Erkrankungen.

Wie entsteht ein Burnout und wie erkenne ich ihn rechtzeitig?

Warum erleben wir das Leben als so stressig? Hier kommen unsere inneren Stressverarbeitungsmuster ins Spiel. „Zähne zusammenbeißen und durch“ ist eine der Durchhalteparolen, als Folge eines stresstypischen Tunnelblicks. Wir erleben uns als Opfer der äußeren Umstände. Handlungsmöglichkeiten und Alternativen werden nicht mehr gesehen.

Dahinter steht oftmals das Problem, dass der moderne Mensch mangels Muße gar keine Zeit hat, sich und seine Wünsche und Bedürfnisse zu spüren. Außerdem leiden viele Menschen daran, dass sie – nach einem hochtourigen Arbeitstag – auch Zuhause nicht Abschalten können.

Hier setzt MBSR (mindfulness based stressreduction), auf deutsch Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit an, das anschließend dargestellt wird.

### **Die Referentin: Dr. Maren Franz**

NLP-Lehrcoach (DVNLP) & Hypnotherapeutin (MEG)  
NLP-Ausbildungen, Trainings, Coaching und mbsr-Kurse.

**Veranstaltungsort:** Bella's Kochsalon im Bella-Donna-Haus  
Bahnhofstr. 12  
23843 Bad Oldesloe

**Termin:** Dienstag, 9.1.2007, 19.00 - 22.00 Uhr

### **Anmeldung und Info**

Irene Schumann 045 32 / 4 04 79 03  
Gleichstellungsbeauftragte  
i.schumann@bargteheide.de

Christiane Clobes 01 72 / 9 53 14 65  
[www.fif-stormarn.de](http://www.fif-stormarn.de)



**FIF**

Frauen in Führung und Verantwortung