

# di. 13.03.2012

## "RAUS - aus der Burnout-Falle!"

Ähnlich wie bei dem „Stress“ gibt es jetzt einen Namen für so viele Symptome: **Burnout!**

Burnout, vom ersten Anzeichen bis zum Endstadium, zeigt viele Gesichter. Die Komplexität in der Entstehung von Burnout lässt schon ahnen, wovon viele Menschen aus Erfahrung berichten können.

Trotzdem verhalten wir uns häufig, als ob es sich um einen harmlosen Schnupfen handelt. Und häufig krankt es heute nicht mehr an fehlendem Wissen über Burnout. Frauen sind im Familienkontext oft auf sich gestellt und müssen alle anstehenden Aufgaben selbständig managen. Frauen verkörpern in ihrem Alltag viele verschiedene Rollen und haben eigentlich ein feines Gespür für Dysbalancen.

Was bewegt also vor allem Frauen, den Alltag weiterhin mit hohen Drehzahlen zu gestalten?

Verschaffen Sie sich an diesem Abend mit Selbsttest einen Überblick zu dem Thema.

Es ist sehr leicht zu lernen, wie klein und wirkungsvoll Schritte sein können. Nehmen Sie Tipps für die weiteren Schritte zur Erhaltung der Gesundheit mit, die Sie direkt umsetzen können.

### Die Referentin: **Conny Lindner**

Lindner change2flow, Timmendorfer Strand

### Veranstaltungsort:

Restaurant Klassenzimmer  
Hauptstraße 14, 22941 Hammoor

**Termin:** Dienstag, 13.03.2012  
19.00 - 22.00 Uhr

**Kosten:** Vortrag 10,00 Euro

### Anmeldung und Info:

[www.fif-stormarn.de](http://www.fif-stormarn.de)

[b.kruse-gobrecht@kreis-stormarn.de](mailto:b.kruse-gobrecht@kreis-stormarn.de)

04531-160537

0151-12106234

*Organisation durch:*

Christine Düster, Birte Kruse-Gobrecht

Ulrike Pijl, Irene Schumann

 **fif** Frauen in Führung und Verantwortung