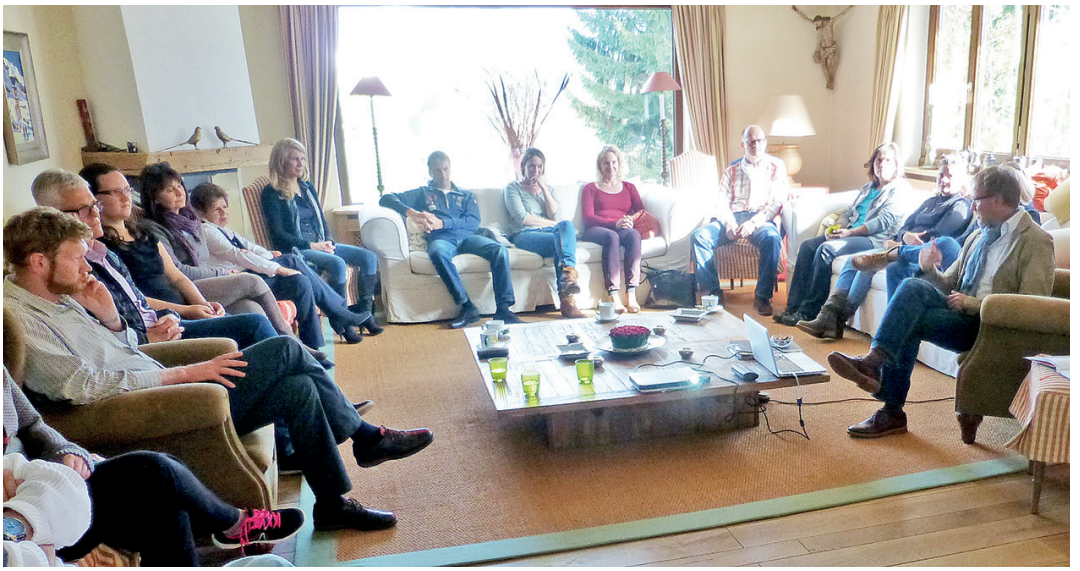
Das zweite Burn Out Präventivseminar wieder ausgebucht

Time Out statt Burn Out

Bereits zum zweiten Mal fanden sich am Kitzbüheler Lutzenberg ca. 20 Personen zum Präventiv-Workshop „Time Out statt Burn Out" ein. Heinz Bédé-Kraut und Andreas Zimmermann zeigen Wege auf, wie man Burn Out Symptome erkennt und erfolgreich bekämpft.



Setzten sich einen Nachmittag lang mit dem Thema „Time Out statt Burn Out" auseinander. Andreas Zimmermann und Heinz Bédé-Kraut kombinieren Bewegung und geistige Haltung zur Prävention von Burn Outs. *Foto: Anzeiger*

Kitzbühel | Das tolle Ambiente am Lutzenberg nützen die beiden Trainer Heinz Bédé-Kraut und Andreas Zimmermann für ihren Workshop zur Prävention von Burn Out. Insgesamt 8 Personen haben die Seminarteilnahme über reservierte Plätze des Kitzbüheler Anzeigers gewonnen. Die große Nachfrage beweist, wie hoch das Thema Burn Out im Kurs steht.

Auch die Eröffnungsrunde der Teilnehmer spiegelt wider, wie sehr man sich mit diesem Thema beschäftigt und wie wichtig es ist, hier Präventivmaßnahmen zu ergreifen. Statements wie „vom Thema sehr angesprochen," war selber schon einmal in dieser Situation", „Stress ist immer ein Thema"," Titel sehr einladend" oder „die Kombination aus Bewegung und Psychologie" bis hin zu „ich kenne viele burnout Gefährdete und wollte mir ein Bild machen" kamen von den Teilnehmern.

Selbstbestimmt

Die wichtigste Erkenntnis gleich vorweg. Selbstbestimmt handeln - pro aktiv werden ist vereinfacht ausgedrückt der Schlüssel zum Erfolg. Das bedingt allerdings, Änderungen im Leben vorzunehmen. „Weniger ist mehr", erzählt Heinz Bédé-Kraut. Machen Sie Pausen um wieder Energie zu gewinnen. Ganz wichtig in der heutigen Zeit ist sich „Auszeit zu nehmen". Schon einfache und kurze Einheiten bewirken Wunder, wie Heinz Bédé-Kraut mit Übungen den Teilnehmer gleich beweisen konnte.

Bewußtsein und Achtsamkeit in der Ernährung als weiterer Baustein. Bewegungsmangel und Stress bewirken körperliche Schäden. Andreas Zimmermann fügt von der psychologischen Sichtweise ein, dass eine proaktive Haltung und Bewegung das Medikament der Zukunft sein wird. Ganz wichtig dabei ist das „Gespür" für den eigenen Körper und Geist, wann eine „Auszeit" notwendig ist. Wie gesagt führen schon kleinere Auszeiten zum Erfolg, die Regelmäßigkeit dazu muss allerdings gelernt und auch umgesetzt werden. Wenn Menschen in Bewegung kommen, fühlen Sie sich besser und denken auch über Dinge wie gesunde Ernährung viel mehr nach. Nicht zu vergessen ist auch eine ausreichende Entspannung und Regeneration - den Tank auffüllen, wie es so schön heißt.

Und so geht es 2015 mit dem Seminarangebot weiter:

Time Out 1: 20. bis 22 März
Time Out 2: 24. bis 26 April
Time Out Reise nach Lesbos/ Griechenland: 13. bis 20. Mai
Time Out 3: 3. bis 5. Juli
Time Out 4: 25. bis 27. September

Nähere Informationen unter www.beratungspraxis.at oder www.bede-kraut.at

Insert 1/4Seite quer
Raiffeisen