



Kerstin Schmidt-Beck M.A.

ist Dozentin und Coach. Sie führt seit 2009 ihre Coaching-Praxis in Gießen.

„Mein Ziel ist es, Ihnen im Arbeitsleben den Rücken zu stärken. In Einzel- oder Team-Coachings erhalten Sie neue stärkende Impulse für Ihren Arbeitsalltag.“

„Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird, aber soviel kann ich sagen, es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“ (Lichtenberg)

Burnout ist ein vielschichtiger Erschöpfungszustand. Damit gehen nicht allein körperliche Beschwerden einher, sondern das Ausgebrannt-sein zeigt sich auch emotional und mental. Darüber hinaus leiden die sozialen Beziehungen erheblich.

Die kleine Checkliste zum Burnout und die genannten Ansatzpunkte zur Prävention ersetzen daher nicht eine umfassende Beratung oder ärztliche Hilfestellung.

Haben Sie nach einer persönlichen Bestandsaufnahme den Eindruck gewonnen, dass Sie Burnout gefährdet sind? Wenn Sie sich fachlich kompetent beraten lassen, können Sie optimal unterstützt werden.

Coaching & Bildung, Nordanlage 37, 35390 Gießen

Tel. 0641-399 21 25 10/Mobil 0162-915 22 98

www.coaching-in-giessen.de

KERSTIN SCHMIDT-BECK MA
COACHING & BILDUNG
„...erwarten Sie viel“



Kleine Anti-Burnout Fibel

Coaching & Bildung Gießen

www.coaching-in-giessen.de

Zeit zu handeln! – Kleine Checkliste

- Ich denke häufig „Das hat doch alles keinen Sinn!“
- Ich denke oft, dass ich doch nichts bewirken kann.
- Mir fällt es schwer, mich zu konzentrieren.
- Ich habe nur noch wenig Freude an dem, was ich mache.
- Ich fühle mich ängstlich und traue mir nichts mehr zu.
- Ich habe keine Hoffnung mehr, dass sich etwas ändert
- Ich vernachlässige mein Hobby.
- Ich kann mich nicht aufraffen, etwas Neues zu machen.
- Ich greife immer häufiger zu Alkohol.
- Ich habe fast täglich Kopfschmerzen.
- Ich bin schnell ermüdbar und kaum noch belastbar
- Ich fühle mich innerlich zunehmend angespannt.
- Ich habe öfters Rücken- oder Magenschmerzen.
- Ich ziehe mich immer mehr aus meinem Bekanntenkreis zurück.

Mehrere Punkte treffen auf Sie zu?

Dann ist es Zeit, zu handeln.

Veränderung beginnt mit kleinen Schritten!

(Liste adapt. nach Fiedler/Goldschmidt)

1. Ich finde meine Energie-Tankstellen und tanke regelmäßig auf!

Das gibt mir neue Energie im Alltag!

2. Ich überprüfe mein Arbeits-/Lebensmotto!

So soll mein neues positives Motto lauten!

3. Ich stärke mein Selbstwertgefühl!

Hier habe ich mir ein Lob verdient!

4. Ich lerne ‚Nein‘ sagen!

Wo ist es an der Zeit, einmal ‚Nein‘ zu sagen?
