

CHILL-IN STATT BURN-OUT

**12 PLUS 1 EFFEKTIVE
ENTSPANNUNGSWEGE**

MAG.A (FH) BERNADETTE BRUCKNER

BURN-OUT GESICHT

Wie ist es um dein Gesicht bestellt, wenn Du ausgebrannt oder depressiv bist?

Dein Burn-out-Gesicht

*“ Oh, Herr, lass mich den Unterschied erkennen,
wann ich handeln sollte und wann Entspannung
die bessere Wahl ist. Amen.”*

Bernadette



CHILL-IN GESICHT

Wie zeigt sich hingegen dein Gesicht, wenn Du entspannt und gelassen sein kannst?

Dein chill-in-Gesicht

CHILL-IN STATT BURN-OUT

*Für alle Kinder der Welt: Erinnert euch an das, was Peter Pan
einst sagte: "Ein guter Gedanke und du kannst fliegen.
Zwei gute Gedanken und du
veränderst die Welt!"*



© 2023 Bernadette Bruckner

2. Auflage, Vorgängerausgabe 2021

Verlagslabel: inside|out media

ISBN Softcover: 978-3-347-80433-3

ISBN E-Book: 978-3-347-80436-4

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, erreichbar unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Für alle, die sich (wieder-)erinnern wollen, wer wir wirklich sind:

Zu gleichen Teilen Licht. Liebe. Weisheit. Freiheit.

Ana lux. amor. sophia. libertas.

Ein praktisches Buch. Einfach. Effektiv. Lebensverändernd.

www.erstehilfeseele.com



CHILL-IN GESICHT

Wer bist DU, wenn Du völlig entspannt, glücklich und zufrieden in die Welt blicken kannst?

Dein glückliches und zufriedenes Gesicht

CHILL-IN STATT BURN-OUT

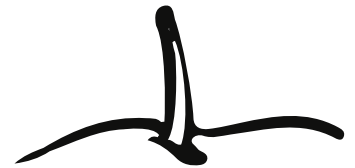
“Die wahren Abenteuer sind im Kopf, und wenn sie nicht im Kopf sind, dann sind sie nirgendwo.”

André Heller

Chill-in statt Burn-out!

Burn-out bedeutet für mich, dass wir mit zu vielen Herausforderungen gleichzeitig konfrontiert sind und nicht wissen, wie wir mit dieser Situation umgehen sollen.

Dr. Freudenberger definiert das Burn-out-Phänomen auf unterschiedliche Weise. Nach ihr lässt sich die Erkrankung jedoch in zwölf unterschiedliche Stadien wie folgt einteilen:



CHILL-IN STATT BURN-OUT

12 STADIEN VON BURNOUT – WO STEHEN SIE?

Stadium 1 - Der Zwang sich zu beweisen: Aus gesundem Tatendrang wird übersteigter Ehrgeiz.

Stadium 2 - Verstärkter Einsatz: Das Gefühl, alles selbst machen zu müssen, um sich zu beweisen, wird immer deutlicher

Stadium 3 - Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse: Der Wunsch bzw. das Bedürfnis nach sozialen Kontakten, Ruhe und Entspannung tritt in den Hintergrund.

Stadium 4 - Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen: Zunehmend Fehlleistungen; Konfrontationen wären selbstenttarnend.

Stadium 5 - Umdeutung von Werten: Wahrnehmungsveränderung; Verschiebung der Prioritäten; zu Gunsten der Arbeit treten andere Dinge (Beziehung, Familie, Freizeit) in den Hintergrund.

Stadium 6 - Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme: Abkapseln von der Umwelt, die auch entwertet wird, Zynismus, aggressive Abwertung, Ungeduld und Intoleranz.

Stadium 7 - Rückzug: Das soziale Netz wird als feindlich erlebt. Kritik wird nicht mehr vertragen.

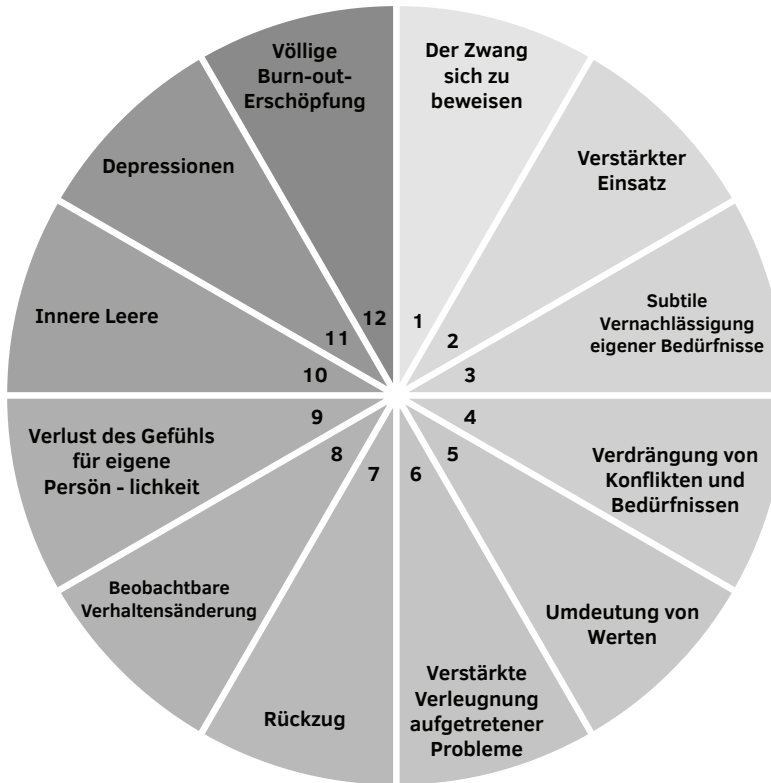
Stadium 8 - Verhaltensänderung: Man wird zunehmend apathisch. Jede Aufmerksamkeit wird als Angriff verstanden.

Stadium 9 - Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit: Entwurzelung und Sinnlosigkeit.

Stadium 10 - Innere Leere: Mutlos, leer, ängstlich, panisch

Stadium 11 - Depression: Verzweiflung, Erschöpfung, Suizidgedanken

Stadium 12 - Völlige Burn-out- Erschöpfung: Geistiger, körperlicher und emotionaler Zusammenbruch



12-Phasenmodell nach Freudenberger

CHILL-IN STATT BURN-OUT

Die verschiedenen Stadien sind jedoch nicht in Stein gemeißelt. Wir haben stets eine Wahl. Indem wir die verschiedenen Möglichkeiten erforschen, wie wir die Welt, die Menschen und das tägliche Leben wahrnehmen, können wir uns in jedem Moment für eine neue Art des Denkens entscheiden und somit neue Handlungen verfolgen. Dies gilt insbesondere für die Art und Weise, wie wir uns selbst sehen wollen. Was bereitet uns Freude? Wie können wir in jedem Moment glücklicher sein.

Im Folgenden sind einige Möglichkeiten aufgelistet, um besser entspannen zu können, ein Burn-out zu vermeiden und um das Leben entspannter in Angriff zu nehmen. Je größer unsere Wahlmöglichkeiten, desto gesünder können wir auf Herausforderungen des Alltags reagieren.

Auf das, was wir im Außen wahrnehmen, können wir mit inneren Entspannungs-Strategien fast schon reflexartig und leichter reagieren. Wenn uns das leichter fällt, können wir mit Leichtigkeit & Verspieltheit in Alltag und Beruf integrieren.

Wie wäre es mit Chill-in statt Burn-out? Wir haben immer eine Wahl!-Immer! Happy chill-in!

Bernadette Bruckner
BE SIMPLY ME

