



Wege aus der Burnout-Krise I

Auf der psychischen Ebene:

- Diagnose: ich habe ein Burnout!

Warum und Wozu?

- Faktoren und Biographie-Analyse
- Das Leben wieder ausweiten
- Korrektur auf der inneren Seelenbühne
- Werte neu ordnen
- Stimmt der Beruf / die Arbeitsstelle?

Wege aus der Burnout-Krise II

auf der Verhaltensebene:

- Grenzen setzen - gegen innen (der Selbstverbrenner)
- Grenzen setzen – gegen aussen (das Opfer)
- ausserberufliche Interessen pflegen
- sich in der Natur aufhalten
- Ernährung überdenken: Körperebene?
- time-out: sich Zeit für sich nehmen
- Beziehungen pflegen
- Ordnung schaffen, Konflikte klären, Ballast abwerfen
- den Dreiklang des Lebens aktivieren

„Was Du tust, Mensch, das tue ganz! Das Arbeiten während der Arbeitszeit, das Ruhen zur notwendigen Zeit der Ruhe, kein Vermischen.“

aus: „Im Lichte der Wahrheit-Gralsbotschaft“ von O.E. Bernhardt, Abd-ru-shin, Kapitel: *Schöpfungsgesetz Bewegung*

