

12/2014 **Burnout und andere Lebenskrisen**

als Entwicklungsbeschleuniger, Veränderungsagenten & Schlüssel für eine erfolgreiche(re) Lebensgestaltung

Nichts stellt unser Leben mehr in Frage und uns auf die Probe als tiefe, existenziell erlebte Krisen – ob es sich dabei nun um ein Burnout-Erleben, um eine Midlife-Crisis oder um andere emotional, psychisch und physisch tiefgreifende Krisen handelt. Und nichts gibt unserem Leben – wohlgemerkt nach überstandener, bewältigter bzw. genutzter psychischer Krise – mehr Kraft, Glück, Erfüllung und gar nicht so selten Weisheit und Dankbarkeit dem Leben gegenüber. Das Krisenerleben und die damit einhergehenden Symptome wie Schlaflosigkeit, körperliche und psychische Schmerzzustände, Selbstzweifel, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Angst- und Panikreaktionen, Schuldgefühle, depressives Erleben mit Kraft- und Antriebslosigkeit, Suizidgedanken etc. machen es uns dabei nicht leicht, die Krise zu bewältigen. Es besteht die große Gefahr, dass wir uns wie Versager fühlen und uns am liebsten aufgeben möchten.

Wir sind versucht zu denken, die Krise und die sie begleitenden Symptome hören nicht mehr auf. Und das unsägliche Leiden geht immer weiter.

Gerade also in einer Zeit, in der wir all unsere gesamte Kraft brauchen, zehrt das Krisenerleben einen Großteil unserer Widerstandskraft auf und wir müssen uns – ungerechterweise (wer glaubt denn, das Leben sei gerecht?) – doppelt anstrengen und ganz häufig sogar dreifach, weil gerade in einer Krise, die Anfälligkeit bzw. die Anziehungskraft für negative Ereignisse (ein Unglück kommt selten allein) besonders hoch ist, um dem Sog in die Tiefe zu widerstehen und es zu schaffen, gut für uns zu sorgen und entsprechend auf uns aufzupassen. Sich in einer solchen Situation nicht aufzugeben, ist eine herkulische Leistung, die sich allerdings lohnt, weil in der Regel die Heftigkeit einer Krise mit der Intensität des Glücks nach ihrer Bewältigung direkt proportional ist. In diesem Workshop möchte ich Haltungen, (Überlebens-)Strategien, Methoden des Selbstmanagements, sowie verhaltenstherapeutische und systemisch-hypnotherapeutische Anregungen und Interventionen anbieten, welche die Kraftreservoir in einer Krise stärken und nutzbar machen, um gut aus der Krise herauszukommen und persönlich zu wachsen.

Literatur:

Mücke, Klaus (2007a). *Hilf Dir selbst und werde, was Du bist. Anregungen und spielerische Übungen zur Problemlösung und Persönlichkeitsentfaltung. Lehr- und Lernbuch: Systemisches Selbstmanagement*. 2. Aufl. Klaus Mücke ÖkoSysteme Verlag, Potsdam. Schmidt, Gunther (2010): *Von Stress und "Burn out" zur optimalen Lebensbalance*. (Kongress: Hypnose Kongress 2010 - Akute schnelle Interventionen in Klinik und Praxis für Zahnärzte und Ärzte, Berlin, 10. - 12. September 2010, 194 Minuten auf 1 DVD). Auditorium, Müllheim-Baden.

TeilnehmerInnen

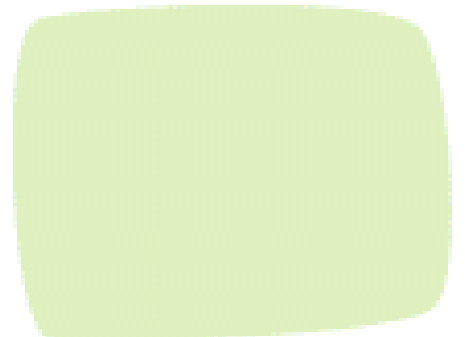
Ärzte/Ärztinnen, Psychologen/Psychologinnen, Theologen/Theologinnen, Sozialarbeiter/Sozialarbeiterinnen, Sozialpädagogen/Sozialpädagoginnen, usw

Leitung

Klaus Mücke, Dipl.Psych. Psychotherapeut / Supervisor BDP VT/IGST/HSI/SG, Hypnotherapeut M.E.G., arbeitet in freier Praxis. Autor des renommierten Lehr- und Lernbuchs „Probleme sind Lösungen“ sowie zahlreicher wissenschaftlicher Arbeiten und Artikel.

Termine	26.-28.05.14,	1 & 2. Tag: 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 17.15 Uhr 3. Tag: 9.00-12.30 Uhr, 13.45-15.15 Uhr
Seminarort	w i l o b AG, 5600 Lenzburg	
Anmeldung	Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Datumseingangs berücksichtigt. Die Teilnahmemöglichkeit wird ein Monat im Voraus bestätigt.	
Anmeldeschluss	30.04.2014	
Kosten	Fr. 840.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.	

Weitere Angebote finden Sie im Internet unter www.wilob.ch!



Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Hendschikerstr. 5, 5600 Lenzburg
Fax 062 892 90 78 E-Mail kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgende Weiterbildung an

12/2014 **Burnout und andere Lebenskrisen**
26.-28.05.14

Meine Adresse lautet

Name

VornameBeruf

Privatadresse

Arbeitsort/Name+Adresse

.....

☎ P ☎ G E-Mail

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

