

BURNOUT PRÄVENTION UND INTERVENTION

*Wege aus dem Kreislauf einer permanenten
Überlastung*

DR. RALPH JAUSS



Burnout – eine Spirale in die Krankheit

Ein Burnout ist Ausdruck unserer Zeit. Stress, Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, überzogene Erwartungen, übertriebener Ehrgeiz, Perfektionismus sind nur einige Einflüsse, die in die Krankheit führen.

Verursacher eines Burnouts ist ein ständig erhöhter negativer Stresslevel. Die Folgen sind drastisch und führen zu emotionaler, kognitiver und körperlicher Erschöpfung.



Die Auswirkungen eines Burnout reichen von chronischer Müdigkeit und Herzrhythmusstörungen, über den Abbau kognitiver Leistungsfähigkeit sowie dem Verlust der Kreativität bis hin zum sozialen Rückzug und schweren Depressionen

Die Ursachen eines Burnouts

Verantwortlich für die Entwicklung eines Burnouts sind:

- Äußere Anreize, die dazu führen, dass dem Erfolg im Beruf alles - ohne Ausgleich – untergeordnet wird
- Innere Anreize, die die eigenen Erwartungen und den „Druck“ erhöhen
- Überforderung, die zur totalen Erschöpfung führt
- Die Unfähigkeit, der Überforderung durch Stress etwas entgegenzusetzen.



Mein Coachingansatz

Mein Coachingansatz wird ambulant durchgeführt und setzt an den Ursachen an.

Zuerst wird im Rahmen intensiver Gespräche mit den Klienten, deren berufliche und persönliche Situation besprochen, um Optionen für Veränderungen zu erarbeiten.

In einer **zweiten Phase** beschäftige ich mich mit den Glaubenssätzen (z.B. „Ich muss immer perfekt funktionieren“) der Klienten, die die Dynamik des Burnouts aufrechterhalten. Die Glaubenssätze werden aufgespürt und verändert.



Auch in der **dritten Phase** nutze ich wieder Hypnose, um gegen die totale Erschöpfung des Klienten anzugehen. In diesem Schritt führe ich meine Klienten in eine sehr tiefe Entspannung, deren Wirkung außerordentlich schnell und nachhaltig einsetzt. Nach einigen Sitzungen bringe ich Ihnen bei, selbstständig in diese tiefe Entspannung zu gehen.



In der **letzten Phase** vermittele ich den Klienten eine fundierte Technik, mit der sie Stress wahrnehmen und ihm bewusst begegnen kann. Diese Technik ist in Deutschland kaum bekannt. Auch sie ist, nach ein wenig Übung, schnell und wirksam anzuwenden.

Über mich

Ich bin promovierter Wirtschaftswissenschaftler und war während meiner langen beruflichen Laufbahn in unterschiedlichen leitenden Funktionen tätig. Bevor ich meine Coaching-Laufbahn begann, konnte ich als Personalleiter, Geschäftsführer und Berater Erfahrungen in der Industrie und im Dienstleistungssektor sammeln.

Zum Coachen bedarf es nicht nur „handwerklicher“ Fähigkeiten. Wichtig sind zudem Verständnis für Strukturen und Prozesse, Know-how in der Mitarbeiterführung, der Team-bildung und Erfahrungen durch Tätigkeiten im Vertrieb. Diese Kenntnisse bringe ich durch eigene operative Berufserfahrungen mit.



Kontakt

Email ralph.jauss@jr-cape-coaching.com

Phone 0171 36 57 071



www.jr-cape-coaching.com