



Energiezentrum Kandel
Gesundheit für Körper, Geist und Seele
C l a u d i a T r a u t h

Burnout Stressmanagement

Behandlung, Prävention, Trainings.

Für ein erfolgreiches Unternehmen.

P r a x i s • A u s b i l d u n g e n • S e m i n a r e • C o a c h i n g s

Geistiges Heilen ◦ Wirbelsäulen- und Atlasbegradigungen ◦ Kinesiologie ◦ Psychoonkologie ◦ Rückführungen
Clearings ◦ Auflösung von Sabotageprogrammen ◦ Timeline / Zeitreisen ◦ Lebensberatung und -begleitung
Mental- und Motivationstrainings ◦ Meditationen ◦ spirituelle Sterbebegleitung für Mensch und Tier

Hau Eisenstraße 6 76870 Kandel Telefon: 0 72 75 / 55 33 info@energiezentrum-kandel.de
w w w . e n e r g i e z e n t r u m - k a n d e l . d e

Burnout

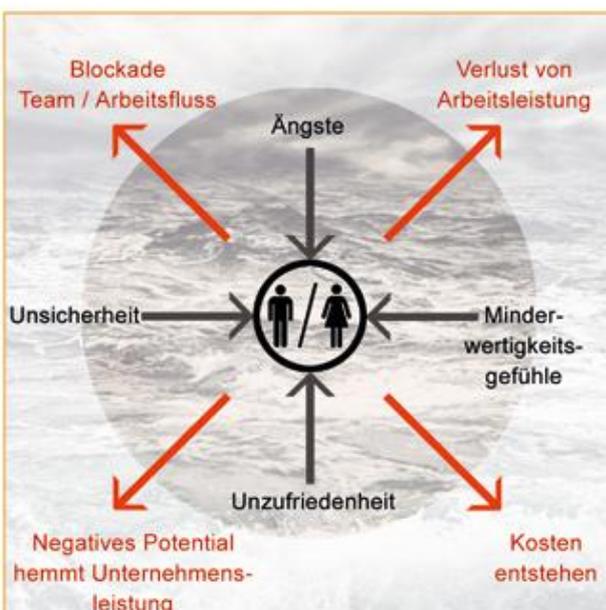
Ausgebrannt. Erschöpft. Leistungsunfähig.

Ein erfolgreiches Unternehmen basiert auf Leistungsfähigkeit. Dies wiederum bedeutet Stress. Auf der einen Seite gibt es positiven Stress: u.a. Motivation, Kreativität, Schaffenskraft. Demgegenüber steht negativer Stress: u.a. Zeitdruck, fehlende Erholungsphasen, permanente Erreichbarkeit. Negativer Stress muss aber nicht zwangsläufig zur Leistungsminderung und Burnout führen. Durch den richtigen Umgang mit Stress kann die Arbeitskraft langfristig ertragsfördernd eingesetzt werden. Wurde Stress hingegen langfristig nicht bewältigt, so kann dies bis zum Burnout führen.

Ein Burnout-Syndrom ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Problem der Lebensbewältigung. Die körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung basiert auf beruflicher Überlastung, ausgelöst durch Stress, der aufgrund verminderter Belastbarkeit nicht bewältigt werden kann.

Fakten:

- Bis zu 13 Millionen von Burnout betroffene Arbeitnehmer in Deutschland
 - Ein Burnout verursacht im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr
 - Produktivitätsverlust in Deutschland: 3,3 Milliarden Euro
- (Quelle: TK Gesundheitsreport, KKH-Allianz, WHO)



Unternehmen

→ Negative Emotionen des Betroffenen



Burnout-Betroffener

→ Auswirkungen auf das Unternehmen

Gegen den Strom. Kontraproduktiv.

Der Betroffene:

- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Angst vor dem Verlust der Kreativität und des Arbeitsplatzes
- Sinkende Motivation
- Der Fluß in allen Lebensbereichen wird blockiert

Das betroffene Unternehmen:

- Arbeitsausfall
- Kosten entstehen
- Mehrarbeit für Kollegen
- Unsicherheitsfaktor für das Unternehmen

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) vermutet, dass die größte Gesundheitsgefahr in diesem Jahrhundert von Stressüberlastung ausgeht.

Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.

Albert Schweizer

Der Weg aus dem Burnout

Neue Wege. Neue Impulse.

Erkennen. Reagieren. Agieren.

- Mit professioneller Unterstützung die Situation ändern
- Gefragt sind der Wille und die aktive Mitarbeit
- Die Ursache des Problems finden und auflösen

Gesunde Gedanken. Gesunder Körper.

Um langfristig einen positiven Geisteszustand zu erreichen, sollten negative Gedankenstrukturen geändert werden. Unser Geist beeinflusst jede Zelle während unseres ganzen Lebens. Die Gedanken müssen verstanden und richtig eingesetzt werden. Das Verständnis der Gedankenformen und ihre anschließende Transformation ist eine der Grundvoraussetzungen für die innere Zufriedenheit und damit auch für eine hohe Arbeitsleistung.

Positive Gedanken. Starker Geist. Hohe Leistung.

- Auflösung negativer Gedankenstrukturen
- Höhere Leistungsfähigkeit
- Gefühle ins Gleichgewicht bringen
- Dauerhaft positive Veränderung



Mit dem Strom. Produktiv.

Nachhaltig. Zukunftsorientiert. Erfolgreich.

Dieser Prozess wird von mir in allen Ebenen wirksam unterstützt. Betrachten Sie den dazu nötigen Aufwand als Investition in die Zukunft, damit alle in einem Strom fließen und der Faktor Humankapital wieder an die richtige Stelle rückt.

Ich habe sehr viele unterschiedliche Menschen in der Prävention und Bewältigung von Burnout, Depressionen, Dauerstress und Überforderung erfolgreich begleitet.

Stärken Sie nachhaltig Ihr Unternehmen.

Ich begleite Sie auf diesem Weg.



Unternehmen

Positive Emotionen des Betroffenen



Burnout-Betroffener

Auswirkungen auf das Unternehmen

Burnout erfolgreich begegnen mit: Auflösung Sabotageprogramme

Effektiv. Nachhaltig.

Mehr Perspektiven. Mehr Lebensqualität.

Das von mir entwickelte Konzept zur Auflösung unbewusster Sabotageprogramme ist der Weg zu mehr Perspektiven. Ich leite und bestärke Sie mit effektiven Methoden.

Ziele sind:

- Aufspüren von unbewussten sperrigen und destruktiven Gedankenmustern, die zum Verlust der inneren Balance und auf Dauer zum Burnout führen können
- Mit der neuen „Selbsterkenntnis“ unbewusste Sabotageprogramme auflösen
- Gefühle und Emotionen ins Gleichgewicht bringen
- Potential auf allen Ebenen wieder entdecken und vertiefen
- Selbstsicherheit und Lebensfreude systematisch fördern
- Neuen Antrieb und Bewältigungsmöglichkeiten für die Anforderungen im Berufsleben finden

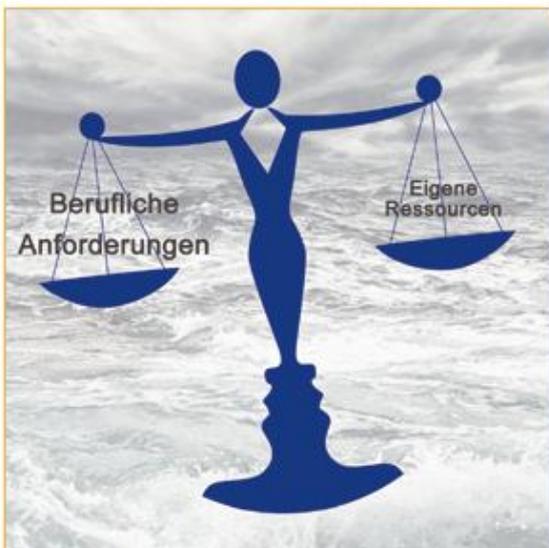


Das Leben
eines Menschen ist das,
was seine Gedanken
daraus machen.

Marc Aurel

Innere Balance erreichen

Sicher. Langfristig.



Auflösung von
Sabotageprogrammen



Aus dem Lot.

Es besteht ein Ungleichgewicht zwischen den beruflichen Anforderungen und den eigenen Ressourcen. Zugrunde liegt:

- Erwartungen können nicht erfüllt werden
- Der Sinn der eigenen Tätigkeit wird in Frage gestellt
- Der Betroffene fühlt sich müde und kraftlos
- Der Umgang mit den beruflichen Anforderungen wird immer schwerer

Im Lot.

Es wird ein Gleichgewicht zwischen den beruflichen Anforderungen und den eigenen Ressourcen gefunden. Zugrunde liegt:

- Eine ausgewogene Einstellung zur Arbeit
- Ein vernünftiger Zeitplan unter Berücksichtigung privater Interessen
- Richtiger Umgang mit Stress
- Sinnfindung innerhalb und ausserhalb der Berufswelt

Erfolgspotential des Unternehmens steigern

Stressbewältigung. Stressprävention.

Miteinander. Füreinander.

Gruppencoaching

Kollegen. Teams. Abteilungen. Unternehmen. Zusammen stark sein.

Hier gibt es viele Konfliktpotentiale, die bei jedem Einzelnen einer Gruppe zu Stress führen können. Im Gruppencoaching wird synergistisch Gemeinschaft, ein Miteinander, Stärke und Kraft erzeugt.

Themenschwerpunkte für Coachings in der Gruppe sind u.a.:

- Stressfaktoren herausfinden und vermindern
- Umgang mit Belastungen in der Gruppe reflektieren, das Miteinander stärken und somit ein gutes Arbeitsklima schaffen
- Soziale Netzwerke stärken
- Ausgeglichenheit im Umgang mit Mitmenschen, respekt- und ergebnisorientierte Kommunikation
- Bewusstsein und Selbsterkenntnis
- Stressbewältigung
- Konflikte am Arbeitsplatz lösen

Business und Spiritualität.

Business und Spiritualität – das war bis vor noch nicht allzu langer Zeit noch unvereinbar! Heute hat bei vielen Unternehmen, Führungskräften, Managern, Trainern, Beratern, Selbstständigen und Menschen in Arbeitsprozessen ein Umdenken stattgefunden: Spirituelle Aspekte wie z.B. innere Werte, Ethik, Achtsamkeit und Bewusstheit gewinnen zunehmend an Bedeutung und sind ein wesentlicher Baustein zum Erfolg!

Spiritualität ist immer verbunden mit Hoffnung, Optimismus und Beseelung – also auch mit der Seele eines Unternehmens.

Vorträge. Tagesseminare. Mehrtägige Seminare.

Nach einem Erstgespräch wird von mir ein unternehmensspezifisches individuelles Programm entwickelt, von Vorträgen bis hin zu Seminaren.



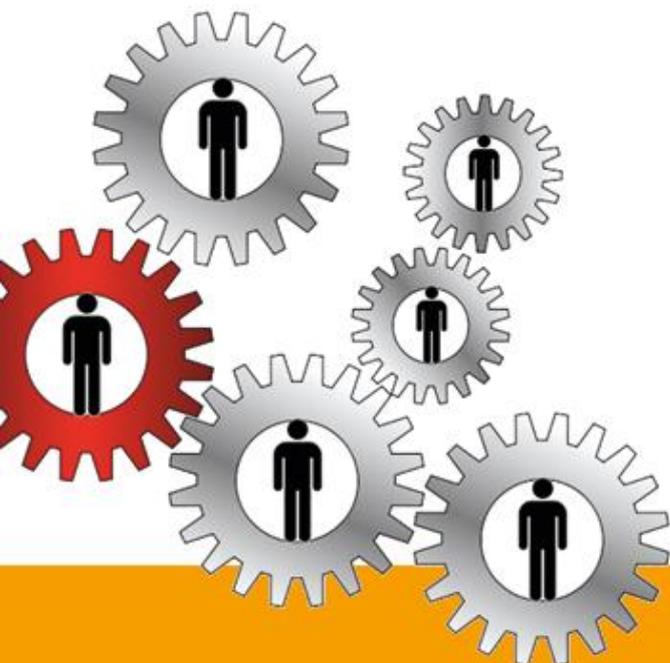
Prävention. Nachhaltigkeit.

Einzelcoaching

Mentale Kräfte freisetzen. Kreativ sein. Visionen entwickeln.

Dies sind Themen für Einzelcoachings:

- Motivationsstrategien entwickeln
- Konstruktiver Umgang mit Stress und Burnout-Prophylaxe
- In der Ruhe liegt die Kraft - der Weg zur inneren Klarheit
- Entscheidungsfindungen: persönliche Werte definieren, um authentische Entscheidungen zu treffen
- Persönliche Leistungssteigerung finden – Stärken und Fähigkeiten entdecken und nutzen
- Intuition stärken: wie zuverlässig ist meine innere Wahrnehmung?
- Bewusstsein und Selbsterkenntnis
- Stressbewältigung
- Stärkung der Selbstorganisation
- Eigene Ziele finden
- Eine ausgewogene Einstellung zur Arbeit entwickeln
- Konflikte am Arbeitsplatz lösen
- Selbstsicherheit und Lebensfreude erhöhen
- Gefühle ins Gleichgewicht bringen
- Zufriedenheit aufspüren und vertiefen





Neue Wege gehen.

Kontakt.

Haueisenstraße 6
76870 Kandel
Telefon: 0 72 75 – 55 33
Mobil: 01 73 – 1 64 00 98
Mail: info@energiezentrum-kandel.de
www.energiezentrum-kandel.de

Seit 35 Jahren beschäftige ich mich mit den geistigen Gesetzmäßigkeiten und Gedankenmustern, die unser Leben bestimmen. Mit der Kraft der Gedanken läßt sich das Leben beeinflussen. Das Bewusstmachen dieser gedanklichen Gesetzmäßigkeiten führt auf den Weg, im Einklang mit sich selbst zu sein.

Viele Probleme werden oft durch unbewusste Prägungen und Gedankenmuster ausgelöst. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zum Erkennen der Ursache. Durch erhöhte Achtsamkeit und regelmäßige Begleitung können diese Probleme aufgelöst und transformiert werden. Im Einklang mit sich selbst zu sein, führt zu erhöhter Lebensfreude, Kreativität und Leistungsfähigkeit.

Meine Lebensaufgabe besteht darin, Menschen, die aus der Balance geraten sind, durch qualifizierte Hilfe zur Selbsthilfe wirkungsvoll zu unterstützen.

Praxis • Ausbildungen • Seminare • Coachings

Geistiges Heilen ◦ Wirbelsäulen- und Atlasbegradigungen ◦ Kinesiologie ◦ Psychoonkologie ◦ Rückführungen
Clearings ◦ Auflösung von Sabotageprogrammen ◦ Timeline / Zeitreisen ◦ Lebensberatung und -begleitung
Mental- und Motivationstrainings ◦ Meditationen ◦ spirituelle Sterbebegleitung für Mensch und Tier

Haueisenstraße 6 76870 Kandel Telefon: 0 72 75 / 55 33 info@energiezentrum-kandel.de
www.energiezentrum-kandel.de