



Burn-out – Ausgebrannt ?

Erschöpfung – Rückzug – Reflexion – Veränderung – Neubeginn

In unserer leistungsorientierten Arbeitswelt wird das Thema Burn-out viel zitiert. Aber was heisst das für uns Betroffene, wenn wir in diesen schleichen- den Prozess hineingeraten, innere Leere; Stressgefühle; totale Erschöpfung und Müdigkeit etc. unseren Alltag bestimmen und Lebensfreude und Motiva- tion fehlen? Was bedeutet es insgesamt, eine „Auszeit“ von allem nehmen zu müssen und wie stecken wir neue Ziele? Und wie ändern wir in Zukunft unsere Lebenshaltung, schaffen neue Werte und finden eine Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Beziehung?

Mit Betroffenen, die in diesem schwierigen Prozess sind, möchte ich eine Grup- pe zum Erfahrungsaustausch gründen. Es tut gut, wenn wir in dieser Situation – die im Umfeld häufig nicht anerkannt wird – nicht allein sind und dieses Bündel von körperlicher und seelischer Reaktion auf konstante und nicht zu bewältigende Anforderungen als neue Chance sehen.

Das innere Feuer wieder entfachen...

Kontaktvermittlung über:



Selbsthilfzentren BE
Centres pour l'entraide autogérée
Zentrum **Emmental-Oberaargau**

Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf |
Telefon 034 422 67 05 | Fax 034 422 67 06 |
burgdorf@selbsthilfe-kanton-bern.ch |