

# Balance statt Burn-out

## Aktives Selbstmanagement im Umgang mit Stress & Belastungssituationen

### Inhalte und Lernziele

- **Balance zwischen Fremd- und Selbstbestimmung**  
Analyse von Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil
- **Rebalancing von Körper – Psyche – Geist**  
Körper & Energiemanagement, Erhöhung der Stresstoleranz, Überprüfung eigener Ziele
- **Strategien zur Bewältigung chronischer Erschöpfung**  
Bewegung – Ernährung – Entspannung
- **Persönliches Wachstum: Love it, change it or leave it. But change yourself!**  
Leitfaden zur individuellen und selbstbestimmten Lebensgestaltung

### Die Themen der Veranstaltung

Wie bleiben Sie im Gleichgewicht? Was können Sie tun um sich zu schützen? Was müssen Sie verändern, um sich nicht in der Abwärtsspirale eines Burn-out zu verfangen?

Das Seminar mit Prof. Linneweh vermittelt Ihnen neue Ideen und inspiriert Sie, wie Sie Ihre persönliche Balance im Zusammenspiel Ihrer unterschiedlichen Lebensbereiche (Life-Balance) halten können. Sie erkennen, wie Sie selbstbestimmt Ihre Ziele verwirklichen können und wie Ihnen durch Fokussierung auf das Wesentliche und persönliches Ressourcen-Management ein positiver Umgang mit Stress gelingt.

- Analyse von Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil
- Rollenkonflikte Beruf – Familie – persönliche Erfüllung
- Burn-out: Chronischer Stress, Erschöpfung des täglichen Lebens
- Innere Kraftquellen zum erfolgreichen Umgang mit Stress
- Aktive Lebensführung: bewusste Ernährung, körperliches Training, Entspannung durch Erholung
- Erkennen der persönlichen Prioritäten und Zielsetzungen

### Ihr Nutzen

- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und lernen, das latente Konfliktpotenzial erfolgreich zu meistern.
- Sie finden zu einem souveränen Umgang in Rollenkonflikten und im Anforderungs-Dilemma Arbeit – Freizeit – Familie.
- Sie entscheiden durch Ihr persönliches Verhalten, wie Sie erfolgreich mit aussergewöhnlichen Belastungen umgehen.

### Trainer / ZfU Faculty



#### Prof. Dr. Klaus Linneweh

ZfU Core Faculty, ist Professor für angewandte Sozialpsychologie und Koordinator des Instituts für systematische Innovation. 2008 gründete er ein Burn-out Institut in München. Er ist führender Stress- und Kreativitäts-Experte im deutschsprachigen Raum.

Seine praktischen Erfahrungen des persönlichen und innerbetrieblichen Selbstmanagements hat er u.a. in den Büchern «Bevor es mich zerreisst», «Erfolgsfaktor Persönlichkeit» (Management Erfolg durch Persönlichkeitsentwicklung) und «Balance statt Burn-out» zusammengefasst.

Dank seiner umfangreichen Trainings- und Beratungspraxis auf dem Gebiet der Stress- und Kreativitätsforschung finden seine Veranstaltungen grossen Anklang.

### Arbeitsmethodik

Referate, Diskussionen, Selbststudium und Übungen zur Stressbewältigung, Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation)

### Varianten: 1 Tag kompakt 2 Tage intensiv

#### Investition pro Tag

Honorarstufe: 1 / Teilnehmer: max. 12

#### Optionen/Hinweis

Massschneiderung des Konzepts und der Seminar-dauer nach Ihren Wünschen sind möglich, können aber zusätzliche Vorbereitungskosten der Referenten bewirken.

#### Honorar-Stufen pro Tag

Stufe 1 = bis CHF 5000

Stufe 2 = bis CHF 7000

Stufe 3 = bis CHF 9000

Stufe 4 = bis CHF 11000

Stufe 5 = ab CHF 11000

#### Kontakt ZfU Inhouse Team

Ruth Boss, ruth.boss@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 54

Nicole Hug, nicole.hug@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 53

Marion Jost, marion.jost@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 64