

## Burnout: Volksseuche oder Panikmache? – Die Wahrheit über Stress und wie Sie mit ihm umgehen

Stress-bezogene Beschwerden nehmen zu. Die Arbeitsausfälle aufgrund von Überlastung steigen seit Jahren. Das Phänomen „Burnout“ spaltet jedoch nach wie vor die Gemüter: Beliebte Modediagnose einer neurotischen Gesellschaft, oder echte Bedrohung für Welt und Wirtschaft? Macht die moderne Arbeitswelt krank, oder erledigen das Betroffene selbst? Was ist der Grund für die kollektive Erschöpfungsanfälligkeit unserer industrialisierten Gesellschaft? Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es für Betroffene? Wie kann man als Arbeitgeber seine Mitarbeiter schützen?

Die Wahrheit ist komplex, die Antworten sind zum Teil unbequem. Aber ohne kritische Sicht auf die Dinge und auf sich selbst geht es nicht. Wer den Blick wagt, kann Möglichkeiten entdecken, seine inneren Antreiber klug zu nutzen, ohne zu verbrennen. Wer anhaltenden Stress als Signal (an)erkennt, kann gestärkt aus Krisen erwachsen. Burnout ist kein Endzustand, sondern bietet eine Chance.

Der Vortrag gibt einen differenzierten Überblick über das, was uns heute in Job (und Alltag) wirklich antreibt. Er erläutert praxisnahe Beispiele aus dem Arbeitsleben, wie Stress entsteht und was in Kopf und Körper passiert. Er zeigt Wege, seine inneren und äußeren Belastungen zu bewältigen.

Nach dem Vortrag sollten Sie erkennen: Es sind nicht die Bedingungen, die Ihr Leben diktieren, sondern es sind die Entscheidungen, die Sie selbst treffen...

Typ	Vortrag	
Zielpersonen	Angestellte, Führungskräfte	
Länge (Empfehlung)	60min, 75min, 90min	
<b>Humor</b>		<div style="width: 75%; background-color: #2e8b57; height: 20px; border: 1px solid #2e8b57;"></div>
<b>Emotionen</b>		<div style="width: 85%; background-color: #2e8b57; height: 20px; border: 1px solid #2e8b57;"></div>
<b>Wissenschaft</b>		<div style="width: 70%; background-color: #2e8b57; height: 20px; border: 1px solid #2e8b57;"></div>
<b>Praxistipps</b>		<div style="width: 90%; background-color: #2e8b57; height: 20px; border: 1px solid #2e8b57;"></div>

*Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.*