



Martin Erhardt

Psychologe (MA), Trainer und Berater.

Seit 2005 bin ich intensiv mit den Themen Burnout, Psychische Belastungen am Arbeitsplatz und Erhalt der psychischen Leistungsfähigkeit beschäftigt. Ich habe jahrelang mit Betroffenen gearbeitet, halte Vorträge in Unternehmen, schule Führungskräfte zum Thema und leite eine mehrwöchige Ausbildung für Helfer von Betroffenen.

Annett May

Körpertherapeutin HP, Lehrerin für Shiatsu GSD und Body-Mind-Centering® (Amherst, USA).

Mein Anliegen ist es, Menschen mit ihrer ursprünglichen Präsenz und inneren Ruhe in Kontakt zu bringen. Ihnen dabei zu helfen, achtsamer in der eigenen Körperwahrnehmung zu werden und die eigenen Grenzen besser zu erspüren. Sie dabei zu unterstützen, ihre Sensibilität in inneren Wandlungsprozessen zu entwickeln.

besinnungszeit@klar-raum.de



Die nächsten Kurstermine und Preise finden Sie auf www.klar-raum.de. Wer uns und unser Konzept erst näher kennenlernen möchte, findet dort auch Termine zu Informationsveranstaltungen in Berlin und Hamburg.



Natürlich stehen wir Ihnen auch gerne persönlich für Fragen zur Verfügung:

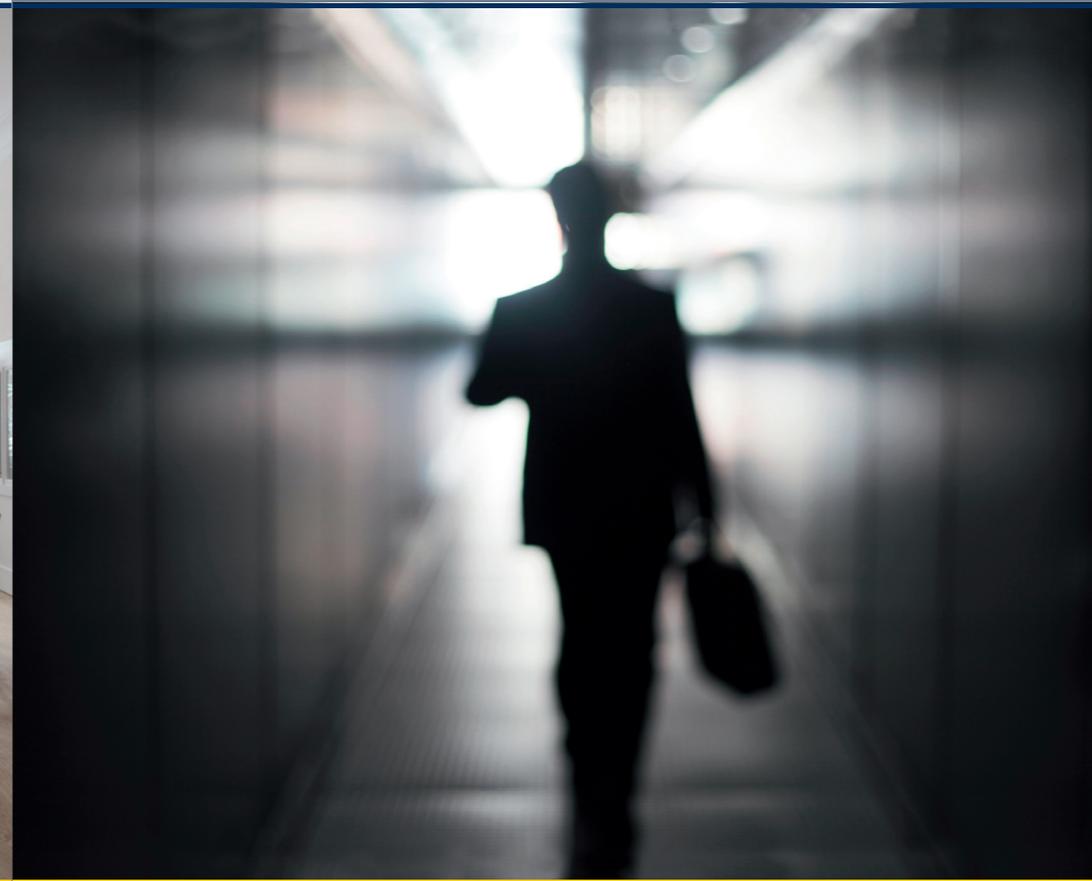
Martin Erhardt und Annett May
(030) 67 51 99 90 oder 0173 - 164 58 35
besinnungszeit@klar-raum.de

Wer sich einen Eindruck über unsere wunderschönen Seminarorte verschaffen möchte, findet einige Informationen auf unserer Website.

www.klar-raum.de

Zuviel gebrannt?

Ein Seminar zur Vermeidung von Burnout



Die eigene Produktivität erhalten und Lebensfreude zurückgewinnen.

besinnungszeit@klar-raum.de

Hilfe für Burnout-gefährdete Menschen und deren Angehörige

In einer gepflegten und ruhigen Umgebung bieten wir in diesem 5-tägigen Seminar die Möglichkeit zur „angeleiteten Selbstreflektion“. Ein ansprechendes Seminarprogramm, um in Ruhe Bilanz zu ziehen. Schöne Einzelzimmer, mitten in der Natur, Vollverpflegung (Bio) und großzügige Aufenthaltsräume sorgen schnell für den nötigen „Klar-Raum“ im eigenen Kopf.

Ein paar Tage, um in einen besseren Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen. Seine (Warn-)Signale zu erkennen und zu verstehen. Erfahren Sie, wie man trotz Dauerbelastung leistungsfähig bleiben kann. Wie Sie sich auch in Zukunft Kraft und Lebensfreude erhalten können.

Sie sind gar nicht selbst betroffen? Ein Mensch in Ihrer Nähe zeigt ein sehr verändertes Verhalten. Wirkt traurig und depressiv. Lässt niemanden an sich ran. Verstehen Sie besser, was ihn bewegt und wie Sie ihm helfen können, ohne sich selbst zu gefährden.

www.klar-raum.de

Stress ohne Ende

Unser Leben ist geprägt von ständigen Veränderungen: Kraftvolle und kraftlose Phasen wechseln sich ab; auf gesellige Abschnitte folgen Zeiten, in denen wir die Einsamkeit suchen; auf angespannte Lebensabschnitte folgen Zeiten der Ruhe und Entspannung. Das gilt für unser körperliches Leben ebenso wie für unsere Psyche.

Oft werden diese natürlichen Zyklen aber durch uns selbst oder unsere Umgebung gestört oder verhindert. Wir haben einen sehr einseitigen Anspruch an unser Leben entwickelt, der uns lähmt: Nur noch stark und leistungsfähig sein! Immer verfügbar! Das hält kein Mensch auf Dauer aus.

Die Warnsignale unseres Körpers werden einfach ignoriert. Wir beruhigen uns mit vielfältigen Ablenkungen und vollen Terminplänen. Wir wollen nur zu gern übersehen, wie tägliche Belastungen und Frustrationen uns immer mehr die Freude und die Kraft am Leben nehmen. Wir vermeiden den Blick in uns selbst. Zu unseren wahren Wünschen und Bedürfnissen.

Raum für Klarheit

Manche Menschen leben aufgrund ihrer beruflichen oder privaten Situation mit einem hohen Burnout-Risiko. Sie fühlen sich oft kraftlos, erschöpft, wenig wertgeschätzt und isoliert, suchen sich aber dennoch keine Hilfe. Diesen Menschen wollen wir die Möglichkeit geben, einen ehrlichen Blick in sich selbst zu werfen. Wir wollen ihnen Raum und Zeit für eine Bestandsaufnahme zur Verfügung stellen. Damit sie, gemeinsam mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen, in Ruhe der Frage nachgehen

besinnungszeit@klar-raum.de

können, wie es ihnen eigentlich geht. Eine Bilanz zu ziehen. Und auf dieser Grundlage, in großer Achtsamkeit, ihre nächsten Schritte zu planen.

Dieses Angebot ist keine Therapie und möchte (und kann) keinesfalls eine solche ersetzen. Es soll aber gefährdeten Menschen und ausdrücklich auch deren Angehörigen eine wichtige Hilfestellung bieten, um sich mit der Frage auseinanderzusetzen, wie man seine eigene Produktivität dauerhaft erhalten und seine Lebensfreude zurückgewinnen kann. In einem geschützten Rahmen haben sie die Möglichkeit, unter erfahrener und kompetenter Anleitung, ihre Lösungswege zu erarbeiten und erlebbar zu machen.

In Ruhe zur Lösung

Mit diesem Seminar möchten wir unsere Teilnehmer für ein paar Tage von ihrem Zeitdruck, von Stress, Anstrengung und Ablenkungen befreien. Deshalb finden diese Tage ganz bewusst an einem angenehmen Ort der Ruhe und der Stille statt. Inhaltlich folgen wir keinem festgelegten Ablaufplan, sondern orientieren uns auch an den jeweiligen Bedürfnissen der Gruppe (max. 14 Personen).

Grundsätzlich ist unsere Arbeit von Achtsamkeit und gegenseitiger Rücksichtnahme geprägt. Es ist uns ein großes Anliegen, respektvoll mit den Menschen und den auftretenden Befindlichkeiten umzugehen. Durch unsere gemeinsame Arbeit soll ein offener Raum geschaffen werden, in dem wir ehrlich und aufrichtig mit uns selbst und mit anderen sein können. Keiner soll dabei über seine Grenzen gehen: Wer sich öffnen möchte, dem wird zugehört – wer Raum für sich braucht, bleibt für sich.

www.klar-raum.de

Warnsignale erkennen

Unser berufliches Leben kann man als eine Reise durch folgende Phasen beschreiben:

Phase Eins: Enthusiasmus und Idealismus

Typischer Berufsanfänger. Hier will man durchstarten. Alles erreichen. Riesige Energie wird in die Arbeit investiert. Für Freunde, Privatleben und Hobbies bleibt da nur wenig Zeit. Die erzielten Erfolge geben uns ein Gefühl der Grenzenlosigkeit und Unentbehrlichkeit. Es kommt zu Selbstüberschätzung und unrealistischer Planung. Je größer der Erfolg ist, desto näher rückt die oft unbewusste Angst vor einem Absturz.

Vielleicht schaltet man auch einfach einen Gang runter und kommt in die

Phase Zwei: Realismus und Pragmatismus

Erfahrungen werden eingesetzt, um die tägliche Arbeit gut zu bewältigen. Die Arbeit macht Freude, weil auch ausreichend Zeit (und Energie!) für ein Privatleben bleibt. Man nimmt sich genauso viele Aufgaben vor, dass man sie zufriedenstellend bewältigen kann. Man ist stolz auf die Ergebnisse der eigenen Arbeit. Eine kerngesunde Phase, in der es allen Menschen richtig gut geht.

Phase Drei: Überdross und Stagnation

Spätestens im mittleren Berufsalter, oft aber auch durch äußere Entwicklungen, tauchen verstärkt Fragen und Zweifel auf, die aber nicht beantwortet oder geklärt werden: Mache ich diese Tätigkeit jetzt bis zur Rente? Fange ich noch mal was Neues an? Hält mein Körper so lange durch? Kann ich mich gegenüber den jüngeren Kollegen behaupten u.ä.? Es entsteht Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung. Erste Unlustgefühle zeigen sich und ein leichter Einbruch der Leistungsfähigkeit, der aber mit operativer Geschäftigkeit überspielt wird. Erste körperliche Symptome (Kopfschmerz, Rücken- und Nackenschmerzen).

besinnungszeit@klar-raum.de

Phase Vier: Rückzug und Depression

Die Gefühle der dritten Phase verstärken sich, wenn sie nicht aktiv aufgelöst werden. Arbeit wird zunehmend als Belastung empfunden. Antriebslos schleppt man sich dem Wochenende entgegen. Es kommt zu zynischen Ausbrüchen. Schuldsuche bei Anderen. Genervt von der eigenen Umgebung, ziehen sich die Menschen in dieser Phase immer mehr zurück, bis in die Isolation. Die körperlichen Reaktionen werden heftiger und reichen von Gefühlen der Enge/Platzangst über Angst- und Panikattacken bis zum „eingebildeten Herzinfarkt“.

Phase Fünf: Apathie und Verzweiflung

Ab diesem Punkt ist eine Arbeitsfähigkeit nicht mehr gegeben. Oft sehr plötzlich und unerwartet versagt der Körper seinen Dienst. Die Welt wird als Feind empfunden. Das eigene Verhalten wird destruktiv bis hin zum Selbsthass. Jede Möglichkeit zur Flucht wird genutzt: Alkohol, Drogen, Medikamente, Internet, Spiele... Am Ende nur noch eine riesige Leere, die man ohne fremde Hilfe nicht mehr verlassen kann.

*Verlaufsphasenmodell von E. H. Müller-Timmermann:
Ausgebrannt – Wege aus der Burnout-Krise. Herder 1994*

Es gibt keinen klaren Punkt, an dem ein Burnout beginnt. Jeder Mensch durchlebt die meisten Phasen als natürlichen Veränderungsprozess, als Teile seines normalen Lebens. Eine Gefährdung ergibt sich daher nicht aus einem momentanen Zustand, sondern wenn ein Wechsel aus einer Phase nicht mehr möglich scheint. Das macht eine Diagnose auch für Fachleute so schwierig.

Wer sich im Verlauf der letzten Monate z. B. überwiegend in Phase Vier befunden hat, sollte sich mit seiner Situation auseinandersetzen. Zahlreiche Betroffene wännen sich selbst in der Sicherheit einer Phase Eins oder Zwei, weil das ihrem Selbstbild entspricht und erkennen dabei nicht ihren eigenen kritischen Zustand.

www.klar-raum.de