

Burnout-Prävention – „Wege aus dem Hamsterrad“

Beschreibung

Burnout ist längst kein Modewort mehr, sondern eine ernstzunehmende, schleichend verlaufende Erschöpfungserkrankung. Viele Menschen fühlen sich dauerhaft überlastet – beruflich, privat oder durch digitale Dauerverfügbarkeit. Häufig bleiben Warnsignale lange unbemerkt oder werden ignoriert.

Dieser Workshop macht Burnout verständlich: Was sind typische Auslöser? Wie entsteht der Prozess? Welche inneren und äußeren Faktoren verstärken ihn? Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Situation, erkennen Risikokonstellationen und lernen Strategien kennen, um rechtzeitig gegenzusteuern. Ziel ist es, das „Hamsterrad“ bewusster wahrzunehmen und konkrete Schritte hin zu mehr Balance, Selbstwirksamkeit und mentaler Gesundheit zu entwickeln.

Inhalte

- Was steckt hinter dem Begriff „Burnout“?
- Burnout-Ursachen: privater, beruflicher & digitaler Stress
- Verstärkende Faktoren: Persönlichkeit, Umfeld, Denkstile
- Burnout-Verlauf & typische Symptome
- Healthcast-Videoclip: „Burnout – Der moderne Arbeitsunfall
- “Positive Selbstbeeinflussung & mentale Schutzfaktoren
- Können Burnout-Auslöser eliminiert werden?
- Grundlagen des mentalen Trainings
- Offenheit & Enttabuisierung psychischer Belastung

Burnout-Prävention – „Wege aus dem Hamsterrad“

Methodik

- Kurze Input-Impulse & wissenschaftlich fundierte Erklärungen
- Selbstreflexion zum eigenen Stressprofil
- Austausch & Fallbeispiele aus dem Alltag
- Praktische Übungen aus dem Mentaltraining
- Transfer in den Alltag: Schritte heraus aus dem „Hamsterrad“



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!