

# Bleiben Sie leistungsfähig und gesund!

*Burnout-Symptome erkennen, verstehen und bewältigen*

Claudia Bestler, Dr. med. Christoph Nowak

## Seminar ‚Vom Burnout zu Leichtigkeit und Lebensfreude‘



### Seminarablauf Schritt für Schritt:



#### Analyse

*Was ist ein Burnout eigentlich?*

- Auslöser im gesamten Lebensumfeld und in meiner Persönlichkeit
- Wechselwirkungen Arbeit / Persönlichkeit
- Symptome
- Phasen des Verlaufs

#### (Selbst)Erkenntnis

*Bin ich gefährdet oder sogar schon betroffen?*

*Was sind meine Auslöser?*

- Standortbestimmung
- Strukturen in der Arbeit

#### Veränderung

*Was kann ich tun?*

- Kennenlernen verschiedenster Methoden zur Prävention und Bewältigung aus dem Coaching und der Psychotherapie

#### Klarheit

*Welchen ersten Schritt nehme ich für mich mit?*

- Erste Schritte

#### Leichtigkeit und Lebensfreude

### Referenten und Veranstaltungsort

Die Seminare finden in einem schönen Hotel im wundervollen Allgäu statt. Die Landschaft und das Ambiente unterstützen die Arbeit an sich selbst und sorgen für ein unvergessliches Wochenende. Die **maximale Teilnehmerzahl von 14 Personen** ermöglicht ein individuelles, effektives, lösungsorientiertes Arbeiten.

Profitieren Sie von der Kombination und Ergänzung der Seminarleiter **Dr. med. Christoph Nowak (Arzt und Psychotherapeut)** und **Claudia Bestler (Systemischer Coach mit langjähriger Erfahrung in der Wirtschaft)**. Durch diese Kombination erfahren Sie einen weitreichenden Blick auf das Thema Burnout und individuelle Wege des Umgangs.

### Seminarablauf

#### **Analyse, (Selbst)Erkenntnis, Veränderung, Klarheit**

In aufeinander aufgebauten Schritten bewegen wir uns gemeinsam und individuell wieder in Richtung Leichtigkeit und Lebensfreude durch:

- erprobte Coaching Methoden
- tiefenpsychologische Betrachtung
- langjährige Erfahrungen aus der Wirtschaft
- umfassende Erfahrungen aus der Psychotherapie
- weitreichendes medizinisches Wissen

### Machen Sie sich mit uns auf den Weg

#### Claudia Bestler



Mein ehrliches Interesse und meine Neugierde schaffen Perspektivenwechsel und ermöglichen achtsame Veränderungen. Meine Empathie (Einfühlungsvermögen) ermöglicht den Weg zu Wertschätzung für sich selbst und andere.

Es entstehen wieder Kontakte und Beziehungen. Ich schaffe Struktur (Ordnung und dran bleiben), diese führt zu Klarheit durch die man wieder mehr Leichtigkeit erhält.

#### **Zertifizierter Systemischer Coach**

Berufserfahrung in den verschiedensten Branchen (Lebensmittel, Transport, Technologie) und in den verschiedensten Hierarchieebenen (vom Lehrling bis zur Führungskraft). Globale Erfahrung in der Wirtschaft, Kultur sowie eigene Auslandserfahrung (Nordamerika, Asien, Europa). Jahrelange Zusammenarbeit und Berührung mit Künstlern.

*Jeder Mensch ist individuell, unabhängig von Kultur, Religion oder Herkunft!*

#### Dr. med. Christoph Nowak



Sich auf den Weg machen – in der Rückschau über biografische Erlebnisse reflektieren und sich in den Körper-Geist-Seele-Dialog einlassen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin will ich gehen? Was erwarte ich?

Durch Veränderung können neue Wegweiser durchs Leben gefunden werden. Wer Ich-Stark durchs Leben geht, bekommt einen besseren Bezug zur Alltagsrealität und entwickelt eine lösungsorientierte Lebensstrategie.

#### **Arzt und Psychotherapeut**

Langjährige Erfahrung in Paar- und Familientherapie, Gruppentherapie, Weisheitstherapie, Entspannungsmethoden, Spiritualität, Burnout Prävention und Therapie, Präventiver Medizin, Sexualmedizin und Gerontopsychiatrie. Supervisor für Ärzte.

*Wer glücklich sein möchte, muss sich oft verändern. (Konfuzius)*



CLAUDIA BESTLER  
COACHING & BERATUNG

Sie haben Fragen zu unserem Angebot?

Gerne beraten wir Sie unter [info@claudia-bestler.de](mailto:info@claudia-bestler.de) oder **Telefon 0173 / 4487347**



Dr. med. Christoph Nowak