

# Burnout

## Vortrag: Burnout adé!

Anhaltender Stress ohne Ruhephasen und fehlende Achtsamkeit sich selbst gegenüber kann bis zum völligen Ausbrennen führen. Denn unser Körper beginnt, auf permanenten Stress zu reagieren. Wird dies nicht erkannt oder zu spät reagiert, brennen unsere Energiereserven endgültig aus.

In diesem Vortrag lernst du die zwölf Stufen des Burnouts kennen. Dies hilft dir, in weiterer Folge ein Burnout zu erkennen und frühzeitig Schritte zu setzen, um nicht ganz auszubrennen. Zusätzlich erzähle ich über meine persönlichen Erfahrungen nach einem Burnout.

In diesem Vortrag erfährst du

**Die zwölf Stufen des Burnouts - Die persönliche Situation einzuschätzen- Welche Sofortmaßnahmen ein Burnout vermeiden können - Die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken, ohne auszubrennen- Die Lebensqualität aufrecht zu erhalten - Wie die Sinn- und Werteorientierung das Leben stärkt**

Davon profitieren du:

**- Deine Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wird gestärkt- Du findest deinen Lebensinn, Orientierung und Motivation wieder - Der Vortrag unterstützt die Suche nach nachhaltiger Erfüllung, und Zufriedenheit - Förderung der Ruhe, Achtsamkeit, Klarheit und Kraft**

Datum: 20.3. 2025

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Schützengartenstrasse 8, 6890 Lustenau, Vortrag ist im 1 Stock

Auch aus der Schweiz gut erreichbar!

Kosten: 10 Euro, Abendkassa

Anmeldung: [office@christian-singer.coach](mailto:office@christian-singer.coach)

(Bitte um Anmeldung, da die Sitzplätze begrenzt sind.)