



BURNOUT

Wenn gar nichts mehr geht.



UNSERE ANGEBOTE

Infusionstherapie

1 Infusion - 80 bis 160€

Sauerstofftherapie

1 Sitzung - 35€

Coaching & Seelenarbeit

1h - 100€

**Beratung und Workshops in
Ihrer Firma - individuell**

Raubbau an den eigenen Ressourcen

VON YESHA KARMELI

Die heutige Gesellschaft ist eine Leistungsgesellschaft. Viele Menschen wollen daher nicht nur den gängigen Erwartungen entsprechen, sondern möglichst perfekt sein und in jeder Hinsicht mehr als volle Leistung bringen. Gefährlich am Burnout Syndrom ist, dass es schleichend kommt, die ersten Anzeichen scheinen eher unterschwellig zu wirken und werden von den Betroffenen meist verdrängt. Mit der Zeit machen Körper und Geist zwar immer mehr auf sich aufmerksam, aber auch diese Zeichen gehen im Alltagsstress weiterhin unter, bis dann in der Regel ein richtiger Nervenzusammenbruch die Folge ist.

Was kranke Mitarbeiter kosten

Der Stressreport Deutschland zeigt: 2011 wurden bundesweit 59,2 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert. Ausfall Bruttowertschöpfung pro Jahr: 10,3 Milliarden Euro.

Die Zahl der Burnout-Betroffenen beträgt laut Robert-Koch-Institut vier Prozent der deutschen Erwachsenen. Bei etwa 53 Millionen Erwachsenen zwischen 19 und 69 Jahren wären das immerhin gut zwei Millionen Betroffene. Unser Burnout Rechner (burnout-rechner.de) ermöglicht Ihnen als Arbeitgeber, einen ungefähren Eindruck zu gewinnen, wie hoch ihre geschätzten Verluste und Einbußen aufgrund von körperlich und psychisch erkrankten Mitarbeitern sind.

Besonders Burnout-Betroffene stellen einen hohen Risikofaktor dar, dem mit einer gezielten Prävention frühzeitig entgegen gewirkt werden kann. Dies führt nicht nur zu weniger Ausfällen, sondern auch zu zufriedeneren und glücklicheren Mitarbeitern.

Gerne entwickeln wir mit Ihnen eine maßgeschneiderte Burnout-Prävention für Ihre Mitarbeiter. Sprechen Sie uns an!

BURNOUT RECHNER

burnout-rechner.de

Was kann der Einzelne tun?

Großes Potenzial zur Stressbewältigung liegt darin, sich selbst zu schulen (oder schulen zu lassen), das eigene Befinden besser wahrzunehmen und somit frühzeitig Signale des Körpers und auch der Psyche zu erkennen. Besonders Führungskräfte sollten als lebendes Vorbild für ihre Mitarbeiter gut auf sich achten und ihre Kräfte in Balance halten, indem sie sowohl psychisch (Bewusstsein, Achtsamkeitsübungen, Kommunikation) als auch physisch (Gesunde Ernährung, Orthomolekularbiologie, Mineralien, Vitamine, Spurenelemente, Entgiftung) für Stabilität und Gleichgewicht sorgen.

Ein Gleichgewicht zwischen Schaffensphasen und Ruhepausen wird viel zu häufig unterschätzt und führt bei langfristiger Überschreitung zu chronischen Erschöpfungserscheinungen.

In der Natura Heilpraxis bieten wir ihnen viele Therapiemöglichkeiten, um sowohl körperlich als auch seelisch langfristig gesund zu bleiben.

Natura Heilpraxis

Yesha Karmeli

Auguste-Viktoria-Str. 91

14193 Berlin

030 88 66 33 73

praxis@natura-heilpraxis.de

natura-heilpraxis.de

Die Zahl der Burnout-Betroffenen beträgt laut Robert-Koch-Institut 4% der deutschen Erwachsenen.

