

# Raus aus dem Hamsterrad

## Stress abbauen, Burnout vorbeugen - Seminare zu intuitiver Gelassenheit

(mm/nw). Weniger Stress, Burnout vermeiden, dem alltäglichen Hamsterrad entkommen - wie das geht und wie wir intuitiv und gelassen die eigenen Ressourcen optimal nutzen, zeigt Dipl.-Ing. Christian Schneider, Coach und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung, in Intensiv- und Kompakt-Seminaren.

Schnell die E-Mails checken und dabei das Pausenbrot essen, rasch noch das Kundentelefonat erledigen, bevor es in die Projektbesprechung geht, anschließend das Angebot ausarbeiten. Das Telefon klingelt schon wieder, jetzt aber los zum Kundentermin - so oder ähnlich sehen die Arbeitstage von vielen von uns aus. Wir sind ständig in Eile, versuchen, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen und wissen manchmal gar nicht

rufstätige immer häufiger fehlen, weil sie unter Schmerzen oder anderen körperlichen Problemen, oft begleitet von Depressionen, ohne organische Ursache leiden. Allein zwischen 2009 und 2010 stieg die Zahl der Fehltage wegen psychischer Probleme um 13,5 Prozent an. Eine alarmierende Entwicklung, meint Christian Schneider. Er sieht die Ursachen dafür weniger in den Rahmenbedingungen der heutigen Arbeitswelt, sondern bei jedem von uns selbst. Er sagt: „Wir konzentrieren uns so stark auf äußere Einflüsse und Anforderungen und haben dabei verlernt, unsere innere Stimme wahrzunehmen und ihr zu vertrauen.“ Darunter leide in jedem Fall unsere Schaffenskraft, Intuition und das eigene Selbstvertrauen, erklärt er.

Mit dem Seminar „Stress abbauen und Burnout vorbeugen - hör auf dich!“ wendet sich Schneider in erster Linie an Freiberufler, Unternehmer und Angestellte, aber auch an interessierte Privatpersonen. Die

Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben, wie die negative Wahrnehmung von Stress ihr Handeln blockiert, wie sie Belastungssituationen vorbeugen können und dass sie ihrem inneren Ratgeber vertrauen können. In zahlreichen Praxisbeispielen und Übungen erkennen sie den Einfluss ihres Verhaltens auf andere und stärken ihre Intuition und ihr Selbstvertrauen. Sie strahlen eine ruhige Gelassenheit aus, die sich auf ihr Umfeld überträgt.

● Zwei Veranstaltungsvarianten stehen zur Auswahl: Intensiv-Training, 26. bis 29. Mai und 16. bis 19. Juni. Die Kosten betragen 600 Euro zzgl. MwSt. pro Person; bei entsprechender Voraussetzung ist in Niedersachsen die Förderung als Weiterbildung möglich; Kompakt-Training: 2. und 3. Juli (300 Euro zzgl. MwSt. pro Person. Alle Veranstaltungen finden in Bendorf statt.

● Anmeldung und Infos unter Tel. 0 41 83 - 79 19 06 oder im Internet: [www.hakinem.de](http://www.hakinem.de).



Dipl.-Ing.  
Christian  
Schneider

Christian  
Foto: oh

### Berufstätige fehlen immer häufiger

mehr, wo uns der Kopf steht.

Kein Wunder, dass wir uns gestresst, erschöpft und ausgebrannt fühlen. Manche von uns sogar so sehr, dass sie krank werden. Die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) kommt in ihrem Gesundheitsreport 2011 zu dem Ergebnis, dass Be-