

Burnout: Kein Zufall, aber auch kein lebenslanges Schicksal!

Eine chronische, psychische und körperliche Erschöpfung, ein Gefühl von Hilflosigkeit und fehlende Motivation - Symptome dieser Art sind in der modernen Gesellschaft leider keine Seltenheit mehr.

Eine Gesellschaft im Burnout - oder doch nicht?

Mit einem Blick auf diverse Medien oder die alarmierenden Zahlen von Ärzten und Kliniken scheinen immer mehr Menschen der deutschen Gesellschaft unter einem Burnout zu leiden oder mindestens in diese Richtung zu steuern. Und längst sind nicht nur der klassische Manager mit einem vollen Terminkalender und wenig Freizeit betroffen. Untersuchungen und Studien erkennen das Krankheitsbild, für das es keine einheitliche Definition gibt längst auch bei Personengruppen wie Hausfrauen oder Kindern im Grundschulalter.

Tückisch dabei ist der Prozesscharakter. Der Burnout tritt nicht von einem auf den anderen Tag ein. Ausnahmslos entwickelt sich der chronische Erschöpfungszustand schleichend über Monate und Jahre hinweg. Meist geschieht dies unbewusst, da ein Berg aus alltäglichen Pflichten und Gewohnheiten den Blick darauf versperrt, das es auch anders gehen könnte.

Die Plattform www.halblicht.net zeigt Alternativen auf, sich dem Thema allgemein oder ganz individuell zu nähern und die Diagnose Burnout nicht als endgültiges Urteil über ein gescheitertes Leben zu sehen. Nach Daniela Ehmer als Gründerin von Halblicht ist Burnout kein Zufall, jedoch muss niemand in diesem Zustand verharren.

Mit Selbsterkenntnis und Authentizität dem Burnout entfliehen

Sich selbst im größten Stress des Lebens nicht zu verlieren und allen Anforderungen selbstbestimmt zu begegnen, ist ein Schlüssel für die Prävention und Umkehr des Burnout-Syndroms. Da vielen Betroffenen umfangreiche Informationen zu diesen Themen sowie Ansätze für eine individuelle Umsetzung fehlen, bietet Halblicht verschiedene Hilfestellungen.

Die eigene Lebensenergie entfalten - Halblicht leistet Soforthilfe

Betroffene benötigen vor allem individuelle Lösungsansätze, die direkt anwendbar sind und Kraft sowie neuen Lebensmut bringen. Halblicht zeigt solche Perspektiven auf und bietet neben einem persönlichen Coaching und speziell entwickelten Onlinekursen umfangreiche Informationen zu diesem gesellschaftlich höchst relevanten Thema. Mit ihrer Ausbildung zum Burnout-Präventionscoach und zur Seminarleiterin für Autogenes Training leistet Daniela Ehmer mit Halblicht eine wertvolle Unterstützung, sich der eigenen Situation bewusst zu werden und dann auch die richtigen Schritte zu ergreifen.

Häufig wird erst bei einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Themenkomplex deutlich, dass sich die eigene Lebensqualität und -freude deutlich steigern lässt. Egal, in welchem Ausmaß Stress, Überlastung oder Erschöpfung die Lebensführung aktuell beeinflussen – ein Burnout kann laut Ehmer sogar als Schlüssel zu mehr Lebensenergie betrachtet werden. Ein Blick auf www.halblicht.net bietet umfangreiches

Hintergrundwissen und lädt zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema ein. Ob Arbeitnehmer, Führungskraft oder Hausfrau - Wissen und Erkenntnisse sind der erste Schritt zur Entwicklung einer individuell zufriedenstellenden Lebensqualität. Für alle, die diesen Weg anstreben bietet Halblight mit seinen facettenreichen Coaching- und Kursangeboten eine kompetente Anleitung.

Dieses Dokument ist eine Pressemitteilung von Daniela Ehmer, Burnout-Coach
November 2015

Inhalt unterliegt dem Copyright – Kopieren des Textes, auch auszugsweise, ist untersagt.