

## **Burnfat statt Burnout! Der Weg aus der Falle - ohne Pillen!**

- Brauchen Sie mehr Zeit als früher, um sich von einem anstrengenden Projekt zu erholen?
- Sind Sie, anders als früher, extrem gereizt?
- Ist Ihnen das, was beruflich und privat passiert, immer öfter egal?
- Meiden Sie den Kontakt zu Freunden und Angehörigen?





Die Auswirkungen der Globalisierung, Technologische Entwicklungen, ständige Veränderungsprozesse und eine wachsende Informationsflut sind nur einige Faktoren, die unser berufliches und privates Leben beeinflussen und die von unserem Gehirn bewältigt werden müssen – was uns aber immer seltener gelingt.

Vereinfacht gesagt ist Burnout das Warnsignal, das eine Depression, oder auch eine andere Krankheit, anzeigt. Die Einnahme von Antidepressiva führt zu einer Konzentrationssteigerung der Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin.

Mit **Burnfat statt Burnout!** können Sie es auch ohne Pillen schaffen durch

- Förderung der körpereigenen Produktion von Serotonin
- Steigerung des Noradrenalinpegels
- Aufnahme des Ausgangsstoffes zur körpereigenen Synthese von Serotonin
- Erlernen des erfolgreichen Umgangs mit Burnout auslösenden Faktoren

Und Sie finden Antworten auf diese Fragen:

-  **Was** sind die genauen Ursachen für meine momentane Verfassung?
-  **Wie** erkenne ich, ob ich wirklich gefährdet bin?
-  **Was** kann ich tun, um meine Situation wieder dauerhaft zu verbessern?
-  **Wie** kann ich mich langfristig schützen?

Mit **Burnfat statt Burnout!** können Sie es schaffen, Ihr Leben wieder positiv zu gestalten und von vielen unangenehmen Dingen verschont zu bleiben.

Sie haben es in der Hand. Alles was Sie brauchen sind Neugier, Freude und Interesse. Ihr Zeitbudget bestimmen Sie selbst.

In einem ersten Gespräch prüfen wir die Voraussetzungen, klären den Ablauf, Umfang und Kosten des Programms und legen den Beginn fest.

Zur Vereinbarung eines ersten unverbindlichen, persönlichen Gesprächstermins nutzen Sie einfach den Button „**anfragen**“.

Mehr Informationen zum Thema „Burnout“ finden Sie in meiner Mediathek!