

Programmablauf

Focusing bei Burnout

Das Wesentliche

Ausführlichere Beschreibung

Was ist Focusing?

Focusing ist eine effektive Technik, mit deren Hilfe unter Anleitung Ursachen von Burnout aufgespürt und nachhaltig aufgelöst werden können.

Focusing ist eine Methode, die von Prof. Dr. Eugene Gendlin an der Universität Chicago entwickelt wurde. Er hat herausgefunden, dass Probleme nicht nur mit dem Verstand gelöst werden können, sondern, dass der Körper eine wesentliche Rolle dabei spielt. Zu allem was erlebt wird, gibt es eine körperliche Resonanz. Und in dieser körperlichen Resonanz steckt auch immer schon der Lösungsimpuls. Im Focusing lernen wir diese körperliche Resonanz wahrzunehmen und den Lösungsimpulsen zu folgen.

Wie kann Burnout wahrgenommen werden?

- Nicht mehr ausruhen/abschalten können
- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Impulsives Verhalten
- Schlafstörungen
- gehemmter Energiefluss
- Handlungsblockaden
- Gefühlslosigkeit
- Angst zu versagen
- Gefühl von Entfremdung

Burnout ist gekennzeichnet durch unterschiedliche Beschwerden. Sie entwickeln sich über einen längeren Zeitraum und verändern sich im Lauf der Zeit. Am Anfang besteht ein sehr hohes Engagement für berufliche Ziele. Sie fühlen sich unentbehrlich und verleugnen eigene Bedürfnisse. Gleichzeitig haben Sie das Gefühl, nie Zeit zu haben und sind ständig müde und erschöpft. Es gelingt Ihnen immer weniger, sich in Ihrer ohnehin knapp bemessenen freien Zeit von der beruflichen Belastung zu erholen. In einer zweiten Phase wandelt sich das berufliche Engagement beziehungsweise Überengagement langsam in einen sich ausbreitenden Erschöpfungszustand. Auffallend sind verminderte Belastbarkeit, wachsende Stimmungs labilität und Erholungsunfähigkeit. Der Endzustand ist gekennzeichnet von Resignation, Entmutigung, verringerter Frustrationstoleranz, Entscheidungsschwäche, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Minderwertigkeitsgefühlen. In diesem Zustand kann es sein, dass Freunde Sie beschreiben als kaum wiederzuerkennen.

Wie hilft Focusing bei Burnout?

Über den Prozess des Focusing werden u.a. sogenannte „Antreiber“ aufgedeckt, die dazu führen, dass Sie keine innere Ruhe mehr finden.

Im Focusing werden die Ursachen für das Ausgebrannt-sein aufgedeckt und nicht mit Lösungsvorschlägen aufgewartet, die Sie schon x-mal gehört haben. Nach dem Motto. „Entspann dich mal.“ „Mach mehr Sport.“, „Setz dir private Ziele.“ usw. Im Focusing schauen wir uns die inneren Antreiber an, die zu diesem Erschöpfungszustand führen. D.h. das unterschwellig laufende Überzeugungskonzept wird geändert und damit die Ursachen für das Ausgebrannt-sein aufgehoben. Wichtig ist, dass beim Focusing keine Denkarbeit notwendig oder ein neues Verhalten anzutrainieren ist, was wiederum Kraft kosten würde. Sondern Sie werden durch mich angeleitet, Ihr eigenes Gesundheitspotential zu entdecken und zu erleben. Es führt zu einer wirklich gefühlten Erleichterung.

Focusing bei Burnout

Wie ist die Vorgehensweise?

1. Orientierungsgespräch
2. Durchführung von Focusing-Terminen in meinen Praxisräumen in Münster oder per webbasierter Videokonferenz in Einzelterminen. Dauer ca. 1 Zeit-Stunde.
3. In der Regel zehn Focusing-Termine angepasst auf den Einzelfall.
4. Abschlussgespräch und Evaluation per Fragebogen

Über mich

- Meine Vorgehensweise und damit auch mein Leben ist von Carl Rogers geprägt. Das bedeutet, dass ich Sie in Ihrer ganz individuellen Art annehme und wertschätze. Ich schaffe einen vertrauensvollen Raum in dem Entwicklung stattfinden kann und ich unterstütze Sie zu einem Leben in Respekt, Toleranz und Achtung. Eben im Einklang mit sich selbst. Denn wer im Einklang mit sich selbst lebt, ist im Fluss des Lebens.
- Coach und Supervisorin (DGSv, GwG)
Focusing-Begleiterin und –Trainerin (DFG)
personzentrierte Konfliktlösungstrainerin
Dipl.-Betriebswirtin, Dipl.-Wirtschaftsingenieurin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Mehr als 10 jährige Erfahrung in Focusing. Ausgebildet u.a. bei Prof. Feuerstein.
- Erfahrungen als Führungskraft in großen Industrieunternehmen
- Seit 12 Jahren selbstständig in eigener Praxis

Dauer & Kosten

- Orientierungsgespräch
- 10 Focusing-Treffen à 1 Zeit-Stunde (ca. 1 x pro Woche)
- Abschlussgespräch und Evaluation per Fragebogen

Insg. 1.500,00 €