

## Modul-Lehrgang: „Anders als bisher – Wenn nicht jetzt, wann denn? – Burnout-Prävention für Männer“

### Idee – Worum geht es?

- **Ziel:** Jeder 3. leidet unter Dauerstress und jeder 5. leidet deswegen unter gesundheitlichen Problemen. Innert 10 Jahren haben entsprechende Medikamente (Antidepressiva) um 200 % zugenommen, insbesondere bei Männern. Es gibt glücklicherweise einen alternativen und natürlichen Weg und dieser heisst Work-Life-Balance.
- **Inhalt:**
  - Balance und BewusstSEIN verstehen
  - Konditionierungen (Verhaltensweisen) bei sich selber erkennen
  - Persönliches Wachstumspotential
  - Eindrücklicher Spielfilm zum Thema
  - Prozessspiel, um Arbeitsmuster zu erkennen
- Werkzeuge zum Erleben und Spüren kennen und anwenden lernen
- **Module:** insgesamt 7 Tage mit Einführungstag und dann je 3 x 2 Tage mit zusätzlichem persönlichem Coaching
  1. Burnout, Work-Life-Balance und Männer
  2. Konditionierungen (Verhaltensweisen, Muster und Glaubenssätze)
  3. Körperbewusstsein / Polarity
  4. Arbeitswelt / Prozessmanagement
  5. Platz im sozialen Umfeld / Familie
  6. Sinnfrage und persönliche Vision
  7. Ritual und Austausch

### Work-Life-Balance

Work-Life-Balance bedeutet Ausgewogenheit zwischen Berufs- und Privatleben unter Einbezug von Körper und Lebensvision. Damit wird die eigenen Essenz, sein Wesen, sein Potential wieder entdeckt.

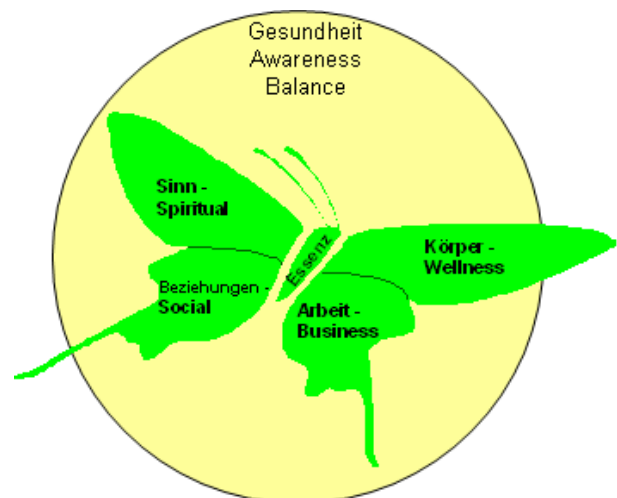
### Stimmen der Teilnehmenden

Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Leute zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern wecke in ihnen die Sehnsucht nach dem endlosen, weiten Meer. [Antoine de Saint-Exupéry]

„Genau diese Sehnsucht, nach mir, nach meinem schlummernden Potential in meiner Mitte, meiner Essenz, habe ich gespürt. Ich habe dabei glänzende Augen bekommen. Vielen Dank dafür.“ P.B. Vater und Organisationsberater

„Dank des Gelernten und Erfahrenen konnte ich eine sehr schwierige Situation in meiner Firma bewusster und achtsamer bewältigen. Vielen herzlichen Dank dafür.“ G.A. Patchwork-Familienvater und CEO Dokumentenmanagement-Firma

„Erstaunlich, welchen Verhaltensweisen ich mir nicht bewusst war und welche grosse Rolle diese in meinem Leben spielen. Ich konnte



diese richtiggehend entdecken, spüren und nun neue Verhalten in mein Leben integrieren.“ M.F. Patchwork-Familienvater und Lehrer

„Mir hat besonders die Vielfalt der eingesetzten Werkzeuge wie Spielfilm, Prozessspiel, Körperübungen, Ritual, Austausch, Hausaufgaben mit guten Unterlagen, das persönliche Coaching sowie die lockere Atmosphäre gefallen. Ich habe viel profitiert in diesem umfassenden guten Seminar“. W.B. Geschäftsleitung KMU