



Individuelles Burn-In Coaching

changels  
coaches for inspiring people

# Mit dem inneren Feuer gegen das Ausbrennen

Für einen achtsamen Umgang mit seinen Ressourcen

**Sie wachen morgens auf: fit, fröhlich und bereit für den Tag – bloss eine Wunschvorstellung? Tatsache ist: es harzt. Sie kommen nur schleppend vorwärts. Entscheidungen schieben Sie auf die lange Bank. Sie mühen sich mit längeren Regenerationszeiten ab. Ihr helles Lachen, wo ist es geblieben? Sie arbeiten häufig länger, jedoch ohne mehr zu schaffen.**

Gedacht als Prophylaxe.  
Geeignet für Einzelpersonen, die lernen wollen, sich ernst zu nehmen.

Ihre Investition:  
6 - 10 Sessions je 1.5h à 350.-  
(plus MwSt und Spesen)  
inkl. Vor- und Nachbereitung

Info und Kennenlernen:  
+41 31 371 69 79  
info@changels.ch  
www.changels.ch

changels GmbH ist trittsicher,  
achtsam, springlebendig.  
Wir coachen und beraten  
seit 1998 Menschen und  
Organisationen in Veränderungen.



Ursula Maerz  
Begleiterin in Entscheidungsprozessen  
Supervisorin und Führungs-Coach

## Angebot von changels

### Innehalten und den Blick nach innen richten: der erste Schritt gegen ein Burn-out

Der Alltag, der reinste Dschuggel! Alle wollen etwas von Ihnen. Telefon hier, Mail da, Termine, Termine, Termine... Haben Sie noch Energie für Freunde, Familie, die wichtigen und schönen Dinge im Leben? Gemeinsam finden wir Antworten auf essenzielle Fragen.

Sie erkennen Ihre Persönlichkeit - kommen Ihrem Wesen auf die Spur. Verstehen Ihre Aktionen und Reaktionen besser. Sehen Zusammenhänge zwischen Ihrer inneren Haltung und dem externen Handeln.

Wir erarbeiten und kreieren gemeinsam individuelle Strategien gegen das Ausbrennen.

### Sich und Zusammenhänge erkennen:

Wie sieht mein Arbeitsalltag aus? Wie bin ich organisiert? Was mache ich in meiner Freizeit? Was bleibt liegen? Wo stehe ich momentan? Mit wie vielen 'Wenn und Aber', 'Könnte und Hätte' beginnen meine Sätze?

Wie sieht die Bilanz meiner verbrauchten Ressourcen aus? Wie kam es dazu? Kann ich anerkennen, was und wie es heute ist? Weiss ich wie ich mit dieser Situation Frieden schliessen kann?

Woher kommen die Impulse für meine Handlungen? Kenne ich meine innere Struktur? Wann blühe ich auf?

Wohin mit meinen Talenten und Träumen? Wann fühle ich mich

kraftvoll und erfüllt? Woran erkenne ich, dass ich unmotiviert und erschöpft bin, schnell ungeduldig werde, Termine vergesse – langsam ausbrenne?

### Effizient handeln und auf sich achten – aber wie?

Was brauche ich, um mir selber gerecht zu werden? Was will ich nicht lassen, um anderen gerecht zu sein?

Was brauche ich, damit mein inneres Feuer brennt, mich inspiriert? Was nährt es? Wie ist mein Wach-, Schlafrythmus? Wodurch fühle ich mich geschützt?

Wer/was kann/muss mich unterstützen? Wie sieht mein Burn-In Plan für die nächsten 3 Monate aus?