

VOLLE POWER! UND DANN?

Immer vorwärts, immer Höchstgeschwindigkeit.
Und plötzlich ist der Akku leer.

„Viele Menschen fühlen sich ausgebrannt und erschöpft“ stellt der Stress- und Burnout-Experte Dirk Schippel in seiner Praxis, aber auch in seinen Vorträgen und Seminaren immer wieder fest. Aber was genau verbirgt sich hinter dem Phänomen Burnout?

Die Symptome zeigen sich in geistiger, seelischer und körperlicher Erschöpfung. Bei vielen Betroffenen mündet das Gefühl der Erschöpfung und des Ausgebrannt-Seins im weiteren Verlauf in eine Depression, Schlafstörungen oder eine Angststörung. Hinzu können Beschwerden wie Leeregefühl, psychosomatische Symptome, Tinnitus, Rückzug aus sozialen Kontakten sowie Gefühle von Wertlosigkeit und verstärkter Alkoholkonsum kommen. Eine häufige Ursache hierfür liegt in der unfunktionalen Stressverarbeitung und mangelnder Kenntnis von sinnvollen Bewältigungsstrategien. Dies liegt unter anderem daran, dass uns in der Schule und auch sonstwo nie jemand beigebracht hat, wie wir unsere innere Software programmieren können, um ein erfülltes Leben zu leben.

In den Seminaren von Dirk Schippel geht es um die Frage, wie weit ich derzeit gefährdet bin, und welche Bewältigungsstrategien ich konkret anwenden kann, um von dem Gefühl der Ohnmacht wieder in die Eigenmacht zu kommen und wieder aktiver Gestalter meines Lebens zu werden. Hierzu werden auch die Erkenntnisse aktueller Glücksforschung und Neurobiologie einbezogen. Die Teilnehmer erlernen im Kurs ein konkretes Selbstcoaching- Instrument kennen, mit dem Sie sich aus den negativen Gefühlen befreien können, um wieder zu einem glücklicheren und zufriedeneren Leben zurückzufinden.

Die Kurse im Überblick

Die Kurse sind als Präventionsmaßnahme zertifiziert. Das heißt, die BKK vor Ort erstattet die

Kosten, wenn Sie eine Bestätigung über die regelmäßige Teilnahme vorlegen. Die Kurskosten betragen je Kurs 130 Euro. Die BKK vor Ort bietet in Kooperation mit der Praxis und dem Lehrinstitut für Psychotherapie von Dirk Schippel folgende Kurse in Lübeck und Hamburg an:

Lübeck

Kurs 1 – Wochenendkurs:

17.01.–19.01.2014, Fr. 17–21 Uhr, Sa. 9–17 Uhr

Kurs 2 – Wochenendkurs:

31.01.–02.02.2014, Fr. 17–21 Uhr, Sa. 9–17 Uhr

Kurs 3 – Wochenendkurs:

07.03.–09.03.2014, Fr. 17–21 Uhr, Sa. 9–17 Uhr

Kurs 4 – Wochenkurs:

04.02.–25.03.2014, Di. 17–18.30 Uhr,
8 × 90 Minuten

Kurs 5 – Wochenkurs:

04.02.–25.03.2014, Di. 10–11.30 Uhr,
8 × 90 Minuten

Hamburg

Ort bitte beim Anbieter erfragen

Wochenendkurs:

28.03.–30.03.2014
Fr. 17–21 Uhr, Sa. 9–17 Uhr

Info und Anmeldung

Dirk Schippel –
Praxis und Lehrinstitut für
Psychotherapie & Coaching
Broilingstraße 51
23554 Lübeck
Tel. 0451 9896973
info@dirk-schippel.de
www.dirk-schippel.de

Aber wenn ich könnte
wie ich wollte würd'
ich gar nichts woll'n.
Ich weiß aber, dass alle
etwas wollen soll'n.
Wir können alles schaffen
genau wie die toll'n
dressierten Affen.
Wir müssen nur wollen,
wir müssen nur wollen ...

Wir sind Helden,
Müssen nur wollen, 2003

