

Persönliches

Wer bin ich?

... 37 Jahre alt.

... privat: verheiratet, eine Tochter.

... aus beruflicher Sicht:

Studium Betriebswirtschaft – 2 Jahre Trainee-Programm für
Führungsnachwuchskräfte - 5 Jahre Regional Sales Manager Middle East -
2 Jahre Export Manager Osteuropa – seit 2008 selbständig als Trainer,
Berater und Referent



Was hat mich geprägt?

... Reisen, unterwegs sein auf der ganzen Welt

... viele unterschiedliche Kulturen und Menschen

... Burn Out – Syndrom mit 35 Jahren und 2-monatiger Klinikaufenthalt

Was treibt mich an?

... Menschen erreichen und meine Geschichte erzählen

Vorträge/Workshops

„Burn Out kommt auf leisen Sohlen“

Worum geht es?

- Wie geht es Betroffenen bei einem schleichenden Burn Out?
- Wie fühlt es sich an, wenn man in einem Hamsterrad gefangen ist und unaufhörlich weiterlaufen muss?
- Wie fühlt es sich an, wenn der Körper in den Standby - Modus heruntergefahren wird?

In diesem Vortrag gehe ich auf den schleichend Prozess des Burn Out ein. Ich nenne Ursachen, Symptome und beantworte Fragen, wie es weitergeht.

Was nehmen die Teilnehmer mit?

Sie lernen, das Thema „Burn Out“ mit Kopf und Bauch zu erfassen und sensibler damit umzugehen.

An wen richtet sich der Vortrag?

An Menschen

...deren Akku schon fast leer ist und sich nicht mehr auflädt.

...die unter hohem Arbeitsdruck stehen.

...die sich ständig selbst unter Druck setzen.

...deren Mitarbeiter, Kollegen, Angehörige oder Freunde betroffen sind oder waren.

An alle, die besser über dieses Thema aufgeklärt werden möchten!

Wege aus der Sackgasse - Mut tut gut

Worum geht es?

- Wie schaffen es Betroffene, nach dem Burn Out die Weichen in ihrem Leben neu zu stellen?
- Wie finden sie den Mut, die richtigen Entscheidungen für eine Veränderung in ihrem Leben zu treffen?
- Wie und wo finden Sie Unterstützung?

In diesem Workshop gehe ich auf den Neuanfang nach dem Burn Out ein.

Was nehmen die Teilnehmer mit?

Sie lernen Wege aus der Sackgasse kennen. Es geht darum, wieder eine aktive Rolle im Leben zu spielen.

An wen richtet sich der Workshop?

An Menschen

...die selbst betroffen waren.

...die nach der Klinik ihr Leben neu sortieren müssen.

...die ihren Mitarbeiter bei der Wiedereingliederung helfen.

...die ihrem Partner, Freund oder Kollegen beim Neuanfang zur Seite stehen möchten.

Wer bucht diese Vorträge/Workshops?

Unternehmen, Verbände, Interessensgruppen und Privatpersonen