

„DIE ZEIT
VERFLIESST WIE
DAS WASSER IM FLUSS.“

KONFUZIUS / WEISHEIT

FRAGE:
IN WELCHEM
FLUSS VERBRINGEN
SIE IHRE ZEIT?

dsbi BURNOUT TRAINER

HEIKO HANSEN



ist Diplom Sozialpädagoge und Gründer des dsbi. Als Senior-Coach (16 Jahre Coach und Trainer) verfügt er über eine langjährige Erfahrung im Führungs-, Team- und Sportcoaching. Er absolvierte Ausbildungen im Bereich Mentaltraining, Hypnose, Mediation, Biofeedback und Emotionstechniken wie Wingwave und EFT (nach Gary Craig). Seine detaillierten Kenntnisse bereichern seine Trainings und Coachings. Von ihm wurde ein systemischer Ausbildungsgang zum Sport- und Limbiccoach (dsbi / dvct) entwickelt und er ist führend an der Entwicklung des Persönlichkeitstest VCT Sport beteiligt. Als erfolgreicher Sportmentaltrainer und „Mann, der Charaktere prägt“, ist er u. a. als Weltmeister-Mentaltrainer in Europas erfolgreichstem Boxstall Universum Box Promotion GmbH tätig.

KONTAKT

dsbi

Heiko Hansen
Holsatenallee 21A
24576 Bad Bramstedt

Tel.: 04192 - 819 14 - 55
Fax: 04192 - 819 14 - 56
info@dsbi.de

www.dsbi.de

UNTER DRUCK BURNOUT-PRÄVENTIONSPROGRAMM INKL. STRESS-DIAGNOSTIK





BURNOUT RECHTZEITIG ERKENNEN...

Ein Burnout entwickelt sich oft schleichend über Monate oder Jahre. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie alles krank macht und Sie keine Ruhe und Erholungsmöglichkeiten für sich sehen, dann sollten Sie dringend etwas für sich und Ihre Gesundheit tun.

Innere Glaubenssätze und Antreiber, der eigene Charakter, Werte und Ziele, die nicht mit äußeren Faktoren und Bedingungen zusammenpassen, begünstigen das Burnout-Syndrom.

Die Gründe sind: übermäßiger Leistungsdruck und eigene Leistungserwartungen, menschliche Enttäuschungen, berufliche Niederlagen sowie eigene hohe Wertmaßstäbe (Antreiber): „**Ich muss es allen recht machen, ich darf keine Fehler machen, ich muss erfolgreich, immer stark sein und den Druck aushalten, ich will alles schnell erledigen**“.

Es gibt zahlreiche Symptome, die auf Burnout hinweisen können, z. B.:

- Das Gefühl, nie ausreichend Zeit zu haben**
- Konzentrationsstörungen**
- Verstärkte Reizbarkeit**
- Herzrasen, Schwindel, erhöhter Blutdruck, Muskelverspannungen**
- Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen**
- Das Gefühl der inneren Anspannung**
- Unzufriedenheit mit der eigenen Leistungsfähigkeit**
- Rückzug aus privaten Kontakten**

Burnout kann jeden treffen. Ganz gleich ob Manager, Ärzte oder Sportler. Prominentes Beispiel: Nicht nur **Sven Hannawald**, Skispringer und Sieger bei der Vierschanzentournee, beendete seine Profikarriere wegen eines Burnout-Syndroms.

Wer das Burnout-Syndrom rechtzeitig erkennt und richtig gegensteuert, findet wieder zu seinen Kräften. Wie das funktioniert, erfahren Sie in unseren dsbi-Seminaren.

...UND GEGENSTEUERN



Jeden trifft es unterschiedlich. Um das Burnout-Syndrom zu vermeiden und gegebenenfalls zu bewältigen, muss sich das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele im Einklang befinden. Auf diesem Prinzip basiert unser Präventions- und Beratungsansatz.

Die drei Ebenen Körper, Geist und Seele sind bei jedem Menschen unterschiedlich akzentuiert. Sie unterliegen unterschiedlichen Belastungsgrenzen und biorythmischen Schwankungen. Es gibt kein Universalrezept gegen das Burnout-Syndrom. Entscheidend ist die Entwicklung einer individuellen Strategie: **Denn was für den einen eine Belastung darstellt, bedeutet für den anderen eine spannende Herausforderung.** Genau hier kommt die **Kompetenz des dsbi** ins Spiel:

- Wir ermitteln die zentralen belastenden Anforderungen in Ihrem beruflichen Leben, erkennen über qualifizierte Tests Ihre jeweiligen Stressmuster und beschreiben mit Ihnen ein persönliches Drehbuch für Ihre neue „Balance of Life“.
- Wir vermitteln Ihnen in Seminaren und Einzeltrainings wichtige Grundübungen zur nachhaltigen Fitness.
- Wir führen Sie in bewährte Techniken ein, die körperliche und emotionale Stress-Symptome reduzieren (z. B. Atemtraining, Nordic Walking).
- Sie lernen sich und Ihre Stressreaktionen detailliert kennen und erfahren mehr über das Zusammenspiel von Körper und Emotionen.

UNSERE DIAGNOSTISCHEN METHODEN:

- AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster**
- ViQ-Charaktertest (Visual Questionnaire von 180°)**
- Laktatetest**
- Cortisol- und DHEA-Test**
- Biofeedback (inkl. Atem- und Entspannungstraining)**

dsbi BURNOUT TRAININGS – A NEW BALANCE OF LIFE

STEP 1 – ANALYSE

- 1. Cortisol / DHEA - Test** zur Bestimmung Ihrer aktuellen Stressbelastung und Burnoutgefährdung.
 - 2. AVEM-Test** zur Bestimmung Ihrer aktuellen Belastung am Arbeitsplatz
 - 3. ViQ-Test** zur Bestimmung Ihrer Kernpersönlichkeit. Der ViQ ist ein hochmoderner und neuartiger Persönlichkeitstest mit dem wir die Wahrnehmungs- und Motivationsstruktur Ihres Unterbewusstseins ermitteln können. Die aktuelle Wissenschaft sagt, dass ca. 95 % vom Unterbewusstsein gesteuert wird. Die drei Tests werden im Vorwege eines persönlichen Auswertungsgesprächs durchgeführt. Den Cortisol / DHEA-Test können Sie über Ihren Hausarzt oder über uns durchführen. Wir verwenden die Tests der Firma Ganzimmun Diagnostics AG. www.ganzimmun.de
- Ihre Testergebnisse besprechen wir in einem persönlichen Gespräch. Unter vier Augen analysieren wir alle Haupt- und Nebenaspekte sowie Hintergründe zu Ihrem aktuellen Stresszustand. Abschließend erstellen wir einen Trainingsplan für Sie. Wir nehmen uns im Auswertungsgespräch Zeit für Sie. Unser Zeitfenster von ca. 4 Stunden gibt uns den Raum, alles in Ruhe und angenehmer Atmosphäre besprechen zu können.

STEP 2 – TRAINING

Sie beginnen mit den Trainingseinheiten zur Reduzierung Ihrer Stressbelastung. In den ersten Monaten empfehlen wir den Besuch eines unserer zweitägigen Trainingsseminare, u. a. Qi Gong und Atemtraining, Fitness, mentale Stressstrategien.

STEP 3 – SUPERVISION

Wir treffen uns im ersten Jahr in regelmäßigen Abständen zu einer Einzelsupervision oder Gruppensupervision. Wir sprechen über Ihre Fortschritte und wo es noch andere Wege oder eine bewegende Motivation benötigt.

UNTERNEHMEN

Als wirtschaftliches Unternehmen oder Institution des öffentlichen Lebens zahlen Sie bei stressbedingten Ausfällen drauf. Selbst wenn die Krankenkasse Kosten übernehmen, verbleiben Verluste durch verringerte Motivationen, Zunahme von Konfliktfällen und Produktionsfehlern. Wenn Sie diese Kosten berechnen, werden Sie von der Höhe negativ überrascht sein. Ein auf Ihr Unternehmen konzipiertes Anti-Stress-Training kann die genannten Kosten erheblich reduzieren und die Arbeitsqualität Ihrer Mitarbeiter enorm steigern. In diesem Kontext diagnostizieren wir die aktuelle Stressbelastung Ihrer Abteilungen (Führung und Mitarbeiter). In einem Report zeigen wir alle Stärken und Schwächen auf und erarbeiten in einem Workshop mögliche neue Wege zur Potenzialentwicklung Ihres Unternehmens und Ihrer Abteilungen. Auf Wunsch begleiten wir Sie bei der Umsetzung und Stabilisierung eines Anti-Stress und Motivationsprogramms.

dsbi TRAINER

Qualität ist unser erstes Gebot. Wir arbeiten deshalb nur mit hochqualifizierten Trainern und Leistungsdiagnostikern zusammen, u. a. Shifu Christian Kronmüller [Lehrer der Shaolin Mönche in Qi Gong und Kung Fu] oder ausgewählten Fitnesstrainer und Leistungsdiagnostikern von Profisportlern (Fußball-Bundesliga etc).

HINWEIS:

Schreiben Sie uns eine Mail an info@dsbi.de, wenn Sie unser Anti-Stress-Training inkl. Diagnostik und unsere Spezialprogramme interessieren. Wir senden Ihnen umgehend Informationen zu.