

**Menschen in herausfordernden Lebenssituationen begleiten**

# Burn-out/Sucht

Ein Angebot für Absolvent\*innen und Teilnehmer\*innen  
einer Coaching-Ausbildung

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



### Zielgruppe

Menschen, die sich in einer Coaching-Ausbildung befinden oder die bereits eine Coaching-Ausbildung abgeschlossen haben, mit dem Ziel, sich mit dem Thema Burn-out/Sucht intensiver auseinanderzusetzen.

### Ziele des Seminars

Es gibt viele Ursachen für die Entwicklung eines Burn-out Syndroms, wobei der Zustand des „ausgebrannt“ sein, immer eine Reaktion auf lang andauernde, wiederholte Belastungssituationen ist. Das Resultat dieses schleichenden Prozesses sind Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit, Depression, innere Leere... In den Versuchen diese Gefühle zu überspielen, spielen auch Suchtdynamiken wie Arbeitssucht, Essproblematiken, Alkohol und Medikamente eine mögliche Rolle. Aus diesem Grund beziehen wir das Thema Sucht explizit in dieses Seminar mit ein.

Schon Herbert Freudenberger, der den Begriff in den 1970iger Jahren geprägt hat, erkannte, dass im Überwinden vom Ausgebrannt sein, neue Chancen zu sehen sind. Ziel des Seminars ist, das Hintergrundwissen darüber zu haben, mit welchen Angeboten wir als Coach Menschen in herausfordernden Lebenssituationen begleiten können. Auch die Frage, wie wir uns als „professionelle Helfer\*innen“ selbst helfen können, hat dabei einen wichtigen Stellenwert.

### Inhalte des Seminars

- Intensives Auseinandersetzen mit den Erscheinungsbildern und Verlaufsformen von Burn-out
- Krankmachende Mechanismen erkennen
- Störungsfelder definieren, welche der Beginn von Sucht und Burn-out sein können
- Biologische Mechanismen von Stress verstehen
- Präventive Maßnahmen lernen und vertiefen
- Klare Grenzen zu therapeutischen Interventionen erkennen und setzen

*Als Coach Menschen in herausfordernden  
Lebenssituationen begleiten.*

### Trainerin

Romana Berrer-Baumgartinger

Der Mensch und die Wirtschaft – schon von Jugend an, hat mich beides interessiert. Gestartet hat mein Weg mit einer wirtschaftlichen Ausbildung und vielen prägenden Erfahrungen im In- und Ausland in unterschiedlichen Unternehmen.

Aber der Wunsch nach „mehr Arbeit mit und für Menschen“ hat dazu geführt mir ein Standbein als Coach und Trainerin aufzubauen. Nicht zuletzt ergänzen meine Arbeits-erfahrungen im sozialpädagogischen und sozialpsychiatrischen Bereich mein Coach-Sein. Meine Kompetenzpalette stelle ich mit Freude, mit Strukturiertheit, mit Pragmatismus als auch mit herzlicher Neugierde meinen Coachingkunden zur Verfügung, um den nächsten Entwicklungsschritt (an)zugehen.



### Termin

27.09. - 28.09.2024

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 10:00 Uhr und endet am zweiten Tag um ca. 18:00 Uhr.

### Ort

Hotel Steinerwirt in A-5084 Großgmain bei Salzburg ([www.dersteinerwirt.com](http://www.dersteinerwirt.com))

Aus didaktischen Gründen empfehlen wir die Übernachtung im Hotel.

Die Zimmerbuchung übernehmen wir für Sie.

### Kosten

Euro 390,- exkl. der gesetzlichen MwSt.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht inkludiert und direkt im Hotel zu bezahlen.

### Stornobedingungen

Sollten Sie nach verbindlicher Anmeldung absagen, erheben wir bis 14 Tage vor Beginn eine Bearbeitungsgebühr von Euro 100,- netto. In den 14 Tagen vor Beginn des Seminars sind 50 %, bei Stornierung nach dem Beginn 80 % der Kosten zu bezahlen.

### Anmeldung

Die Anmeldung bitten wir Sie auf unserer Website [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at) über den Link „Termine“ durchzuführen.

*Qualität ist uns wichtig*



Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin

**Marisa Jesacher**

Angerstraße 10

A-6121 Baumkirchen

Tel.: +43 (0) 5224/52076

[marisa.jesacher@FUTURE.at](mailto:marisa.jesacher@FUTURE.at)

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)