

# BURNOUT-CHECKLISTE

Finde heraus, ob bzw. wo du dich in der Burnout-Spirale befindest & was du tun kannst, um die Spirale zu verlassen



Diplom-Pädagogin | HP beschr. auf Psychotherapie  
**Jasmin Schümann**  
*Coaching*  
ganzheitlich & selbstbestimmt  
Leben & Arbeiten

[www.jasmin-schumann.de](http://www.jasmin-schumann.de)

# INHALT

im Überblick



MEHR ÜBER MICH

**03**

**04**

WAS IST BURNOUT?



WIE SICH BURNOUT ENTWICKELT?

**06**

**07**

BURNOUT-CHECKLISTE



DIE 12 STUFEN  
DES BURNOUT-SYNDROMS

**11**

**15**

WAS TUN?



# MEHR ÜBER MICH



JASMIN SCHÜMANN

*Hi - ich bin Jasmin...*

**... und ich sage es dir lieber gleich zu Beginn:  
auch ich hatte 2007 einen Burnout.**

Und mir ging es da genauso wie dir jetzt vielleicht:  
ich hatte keine Ahnung, dass ich einen hatte!

Ich fand es normal, sonntags regelmäßig Heulattacken zu haben, weil ich am nächsten Tag wieder zur Arbeit würde gehen müssen. Ich fand es normal jeden Tag, 10 Stunden zu arbeiten, den Haushalt zu schmeißen und keinerlei Freizeitaktivitäten nachzugehen - und mich so sehr nach Anerkennung für all das zu sehnen, die aber niemand erfüllte.

Auch wenn ich das damals nicht gesehen habe, und du es vielleicht gerade auch nicht sehen kannst: dies war ein wichtiger Wendepunkt in meinem Leben, der mich dahin gebracht, wo ich heute stehe & für den ich heute dankbar bin! Mittlerweile bin ich freiberuflich als Coach tätig & habe mich u.a. auf die Themen Stress & Burnout spezialisiert.

**Doch der erste und wichtigste Schritt war damals für mich, mir  
einzugestehen, dass es so nicht weitergehen kann.  
Und dabei kann dir diese Checkliste eine erste Hilfe sein!**



# WAS IST BURNOUT?

Herbert J. Freudenberger hat den Begriff Burnout geprägt. Er hat den Begriff erstmalig in einer Publikation verwendet und er bezieht sich bei den Entstehungsbedingungen eines Burnout insbesondere auf seine eigene Lebensgeschichte, Beobachtungen bei sich selbst und bei ehrenamtlichen Mitarbeitern alternativer Selbsthilfe- und Kriseninterventionseinrichtungen. Das Burnout-Syndrom ist bei helfenden Berufen und Menschen, die sich ehrenamtlich helfend engagieren häufig.

## Ursachen des Ausbrennens: Burnout nach Freudenberger

Als Ursache für den Prozess des Ausbrennens (burn-out) benennt Freudenberger primär das Überengagement von Helfern in der psychosozialen Versorgung, erweitert seine Aussagen jedoch in Folgearbeiten (Freudenberger und Richelson, 1980), worin er als zusätzliche Ursache eine unangemessene Belohnungserwartung anfügt. Die Autoren beschreiben den „Ausbrenner“ (Burnout-Patienten) als einen Mensch im Zustand der Ermüdung, der Frustration; sie wird hervorgerufen, wenn sich der Betroffene auf einen Fall, eine Lebensweise oder eine Beziehung einlässt, die den erwarteten Lohn nicht bringt (denn) wann immer bei einem Menschen die Höhe seiner Erwartungen drastisch der Wirklichkeit entgegensteht, dieser Mensch aber weiterhin darauf besteht, diese Erwartungen zu erfüllen, ist Gefahr im Verzug. (Quelle: Freudenberger und Richelson, 1980, Seite 34)

Als eine weitere wesentliche Ursache von Burnout beschreibt Freudenberger den rapiden gesellschaftlichen Wandel unter anderem aus der Auflösung alter Zwänge und Tabus, dem zunehmendem Hedonismus, der wachsenden Trennung zwischen Arbeit und Beruf sowie dem Verlust von verwandtschaftlichen und nachbarlichen Bindungen (Quelle: Freudenberger und Richelson, 1980, Seite 23 ff.), was zu einem „Klima der Verunsicherung“ (führt), in dem sich das Phänomen des Ausbrennens so gut entwickeln kann. (Quelle: Freudenberger und Richelson, 1980, Seite 25).

Als Ursache von Burnout sieht Freudenberger somit den Versuch einer Person, unrealistische Erwartungen (ob selbst gesetzt oder vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen) mit allen verfügbaren Kräften zu verwirklichen.

# WAS HEISST DAS HEUTE?



1 Wir leben in einer Welt, die sich derzeit ständig wandelt, rapide verändert. Dementsprechend leben wir eigentlich ständig in dem "Klima der Verunsicherung", vom dem Freudenbergler annimmt, dass sich in diesem Klima das Phänomen des Ausbrennens so gut entwickeln kann. Der Nährboden für einen Burnout ist sozusagen einfach in unserem Alltag gelegt.



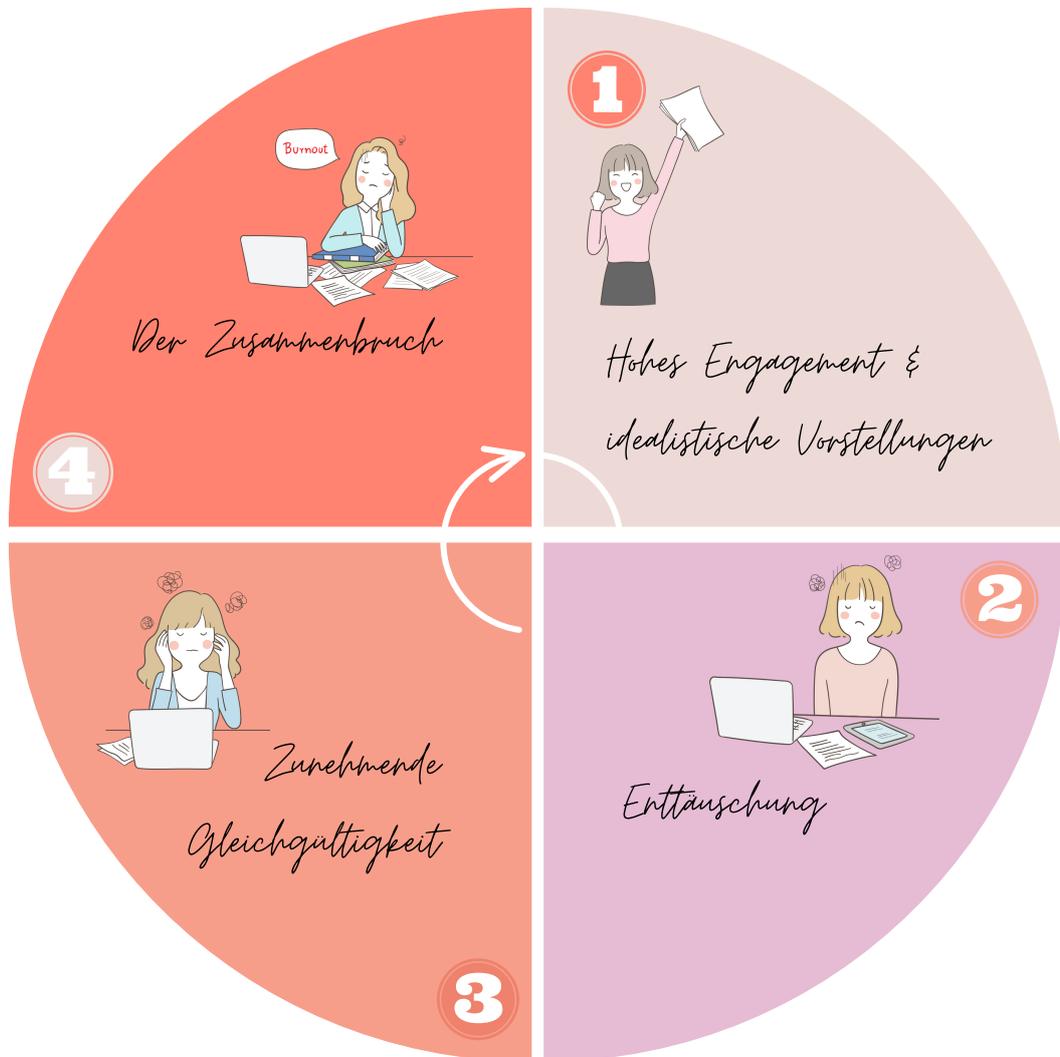
2 In unserer Leistungsgesellschaft wird viel von uns erwartet: Erwerbsarbeit, um die Grundsicherung für das eigene Leben zu erwirtschaften, die am besten noch ganz viel Sinn und Erfüllung liefern soll. Ein erfülltes Privatleben führen, das wiederum seine eigenen Erwartungen der Gesellschaft mit sich bringt (z.B. heiraten, Kinder kriegen, Haus bauen, reisen...). Soziales Engagement, um die Welt zu retten. Doch hinterfragen wir eigentlich jemals, ob diese Erwartungen überhaupt unseren eigenen entsprechen? Wie auch immer: der Wunsch, diese eierlegende Wollmilchsau sein zu wollen, wird von unserer Gesellschaft quasi in uns hineingeprägt und wir laufen diesen Idealen ggf. unhinterfragt hinterher, was zu Stress, Ermüdung und Erschöpfung führt.

3 In unserer Leistungsgesellschaft sind wir in vielen Arbeitskontexten eben genau das: Leistungserbringer! Anerkennung wird monetär ausgedrückt, denn schließlich sind wir mit unserem Arbeitsvertrag diesen Deal eingegangen: Leistung gegen Geld! Doch dies befriedigt nicht den urmenschlichen Wunsch nach Bestätigung, nach Wertschätzung & Anerkennung. D.h. wir erwarten ggf. eben die Anerkennung für unsere Leistung auf dieser menschlichen (statt monetären) Ebene und werden so ständig enttäuscht, was uns weiter in den Burnout treiben kann.

4 Es gibt im Volksmund den Spruch "Einen Burnout muss man sich hart erarbeiten!" und damit wird ausgedrückt, dass eben zumeist sehr leistungsbereite Menschen in den Burnout hineinschlittern. Oft tragen eigene zu hoch gesetzte Erwartungen an sich selbst (z.B. Perfektionismus etc.) dazu bei, denn man rennt eben Erwartungen hinterher, die man oft nie in der Lage sein wird zu erfüllen ("Ich muss immer alles richtig machen!", "Ich muss immer pünktlich sein!" usw.) - d.h. man erwartet unmenschliches von sich und wird zum eigenen größten Kritiker, was zu immer weniger Anerkennung der eigenen Leistung führt.



# WIE SICH BURNOUT ENTWICKELT



Ein Burnout kommt nicht plötzlich, sondern entwickelt sich langsam über einen gewissen Zeitraum hinweg. Das kann einige Wochen dauern, aber auch Monate oder sogar Jahre. Oft sind es Partner oder nahe Angehörige, die als erstes darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht stimmt. Denn die Symptome von Burnout wirken sich unmittelbar auf deine Beziehungen aus: Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und das Gefühl, total erschöpft zu sein sind die wohl häufigsten Symptome. Dazu kommt, dass du dich nicht mehr freuen kannst. Dinge, die dir früher Spaß gemacht haben, scheinen dich nicht mehr zu interessieren. Jetzt ist es wichtig, diese Anzeichen ernst zu nehmen.

Lass uns herausfinden, wo du stehst!

# BURNOUT-CHECKLISTE

Dieser Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann. Bitte kreuze jeweils an, ob du die Frage mit JA oder NEIN beantworten möchtest. Je mehr Fragen du mit JA beantwortest, umso mehr Merkmale der jeweiligen Phase der Spirale des Burnout-Syndroms treffen auf dich und dein Leben bereits zu.

## PHASE 1:

*Hohes Engagement & idealistische Vorstellungen*

„Einen Burnout muss man sich hart erarbeiten“, sagt man im Volksmund. Betroffene Menschen starten in der Regel mit Leidenschaft und hohem Engagement ins Berufsleben. Herausforderungen finden sie spannend und sie übernehmen bereitwillig Verantwortung. Sie haben hohe Erwartungen an sich selbst. Dabei schaffen sie es immer weniger, diese Ansprüche mit der tatsächlichen Realität ihres Berufs- oder Familienlebens in Einklang zu bringen.

- |  |           |             |
|--|-----------|-------------|
| • Hast du außergewöhnlich hohe Ziele und bist bereit, viel dafür zu tun?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Neigst du zu Perfektionismus?  | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Hast du eine Tendenz dazu, deine eigenen Energiereserven zu überschätzen oder dich zeitweise übermäßig zu verausgaben?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Kennst du folgende Überzeugungen aus eigener Erfahrung: „Ich darf keine Fehler machen!“, „Am Besten, ich mache alles selbst!“, „ich muss immer für meine Arbeit (meine Familie, meinen Partner) da sein!“? | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Bemerkest du an dir erste Anzeichen von innerer Unruhe, Erschöpfung oder Energiemangel?  | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Vernachlässigst du oft eigene Bedürfnisse zugunsten anderer?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Fällt es dir schwer, „nein“ zu sagen?  | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |

Informiere dich auf [Seite 11](#) genauer über diese Phase und was du in dieser Phase tun kannst, um nicht noch weiter in die Spirale hineinzugeraten.

Lass uns herausfinden, wo du stehst!

# BURNOUT-CHECKLISTE

## PHASE 2:

### *Enttäuschung*

In dieser Phase geht es darum, sich einzugestehen, dass die eigenen Kräfte nicht unbegrenzt vorhanden sind. Betroffene können sich nicht gesund abgrenzen, sie sagen kaum einmal „nein“. Im Fokus ihrer Aufmerksamkeit stehen anstehende Aufgaben und so gehen sie über eigene Bedürfnisse hinweg. Schlaf, Entspannung, ausgleichende Freizeitaktivitäten kommen zu kurz. Positive Gefühle gehen zunehmend verloren. Es treten zwar erste Zweifel auf, ob dieser Weg so gesund ist, diese werden jedoch oft verleugnet und nicht ernst genommen.

Für ihren engagierten und unermüdlichen Einsatz wünschen sich die Betroffenen Anerkennung – die meist ausbleibt. Engagement, Anstrengungsbereitschaft und der Spaß an der eigenen Leistungsfähigkeit weichen einer Ernüchterung. Es fallen vor allem emotionale Veränderungen auf: Reizbarkeit oder depressive Verstimmungen, Launenhaftigkeit oder Schuldzuweisungen, aber auch Selbstmitleid und Gefühle von Abgestumpftsein können auftreten.

- |   |           |             |
|---|-----------|-------------|
| • Beobachtest du stressbedingte Beschwerden wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsstörungen, Zähneknirschen?                 | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Neigst du zu Schlafstörungen?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Neigst du zu Konzentrations- oder Gedächtnisschwierigkeiten?  | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Bemerkest du eine gewisse Frustration, weil du für deinen Einsatz so Anerkennung bekommst?  | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Bemerkest du an dir schnelle Stimmungsumbrüche, Reizbarkeit oder eine gewisse Resignation? Bist du emotional angespannt oder distanziert? | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Melden sich deine Freunde nicht mehr, weil sie meinen, dass du ohnehin keine Zeit hast?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Fehlt dir die Freude an Dingen, die dir früher viel Spaß gemacht haben?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |

Informiere dich auf [Seite 12](#) genauer über diese Phase und was du in dieser Phase tun kannst, um die Spirale anzuhalten.

Lass uns herausfinden, wo du stehst!

# BURNOUT-CHECKLISTE

## PHASE 3:

*Zunehmende Gleichgültigkeit*

Für Betroffene wird es immer schwieriger, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen weiter ab. Der Griff der Burnout – Symptomatik wird immer enger: Stimmungsschwankungen, der Verlust erfüllender Beziehungen und ausgleichender Freizeitaktivitäten fordern ihren Tribut – die Energiereserven sind erschöpft. Aufgrund der Überproduktion des Stresshormons Cortisol ist der Körper nun nicht mehr in der Lage, sich von innen heraus zu regenerieren. Wenn „sich zusammenzureißen“ nicht mehr hilft, greifen viele zu Aufputzmitteln: übermäßiger Kaffeekonsum, Rauchen, Alkohol oder auch Schmerz- und Schlaftabletten sollen nun helfen, Leistungsfähigkeit bzw. Entspannung herzustellen. Der natürliche Rhythmus des Körpers von Anspannung und Entspannung ist verlorengegangen, die Gesundheit ernsthaft in Gefahr. Viele Betroffene werden zynisch, sarkastisch und abweisend gegenüber anderen.

- |   |           |             |
|---|-----------|-------------|
| • Hast du das Gefühl, nur noch wie ein Roboter zu funktionieren?  | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Greifst du häufig zu Zigaretten, Alkohol, Aufputsch- oder Beruhigungsmitteln?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Hast du Schwierigkeiten, nachts ein- bzw. durchzuschlafen oder hast du häufig Alpträume?  | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Gehst du Kontakten aus dem Weg?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Fühlst du dich innerlich leer und plagst dich mit Selbstzweifeln?   | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Leidest du unter psychosomatischen Beschwerden, z.B. Schmerzen, Tinnitus, Schwindel, Kopfschmerzen, Veränderungen deines Gewichts, sexuellen Problemen, Engegefühl in der Brust, Atemprobleme u.a.? | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |
| • Hast du die Hoffnung auf Veränderung schon fast aufgegeben? (Tu es nicht, es ist ein Symptom deiner Erkrankung und verflüchtigt sich, wenn es dir wieder besser geht!!!).                           | <b>JA</b> | <b>NEIN</b> |

Informiere dich auf [Seite 13](#) genauer über diese Phase und bitte nimm Hilfe in Anspruch!

Lass uns herausfinden, wo du stehst!

# BURNOUT-CHECKLISTE

## PHASE 4:

### *Der Zusammenbruch*

Je weiter die Abwärtsspirale fortgeschritten ist, desto länger dauert der Rückweg in die Gesundheit. Die völlige Erschöpfung und Antriebslosigkeit mündet nun in das Vollbild einer Depression. Die Betroffenen erleben sich mutlos und ohne Hoffnung auf Veränderung. Häufig treten Panikattacken und / oder Suizidgedanken auf. „Ich möchte mich am Liebsten unter der Bettdecke verkriechen und nicht mehr hervorkommen. Ich habe keine Kraft mehr, zu kämpfen“, sagt ein Betroffener. Leider beobachtet man in dieser Phase neben den psychischen Problemen auch ernstzunehmende körperliche Schwierigkeiten. Es häufen sich Herzinfarkte und andere gravierende Krankheiten. Betroffene in dieser Phase bringen nicht mehr die Kraft und das Interesse auf, einen Beitrag dieser Länge bis hierher zu lesen. Deshalb sind es wohl eher die Angehörigen, welche die Situation einschätzen können.

- |  |    |      |
|--|----|------|
| • Bemerkst du beim Betroffenen das Gefühl von Sinnlosigkeit?   | JA | NEIN |
| • Kennzeichnen Antriebsschwäche, Selbstzweifel, Vorwürfe und Niedergeschlagenheit die emotionale Atmosphäre?         | JA | NEIN |
| • Oder ist das Zusammensein geprägt von innerer Distanz, emotionaler Leere und einer offenkundigen Gleichgültigkeit? | JA | NEIN |
| • Beobachtest du erhöhten Konsum von Alkohol, Medikamenten, Drogen?  | JA | NEIN |
| • Hast du das Gefühl, der Betroffene ist nicht mehr der Mensch, der er einmal war?                                   | JA | NEIN |
| • Empfindet der Betroffene sich mutlos und ohne Perspektive?   | JA | NEIN |
| • Hast du das Gefühl, dass alle deine Hilfsangebote ins Leere laufen?  | JA | NEIN |

### ACHTUNG!

Wenn du diese Anzeichen bei deinem Angehörigen wahrnimmst, ist dringend ärztliche Hilfe notwendig. Wende dich an die hausärztliche Betreuung der betroffenen Person oder zur Not auch an den psychosozialen Notdienst, den es in jeder größeren Stadt/ Gemeinde gibt! Weitere Informationen zu dieser Phase findest du auf [Seite 14](#).

# DIE 12 STUFEN DES BURNOUT-SYNDROMS

nach Freudenberger & North, 1992

## PHASE 1

### STUFE 1: Der Zwang sich zu beweisen

- Besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- Erhöhte Erwartungen an sich selbst
- Übersehen eigener Grenzen und Zurückstellen eigener Bedürfnisse

1

*Hohes Engagement & idealistische Vorstellungen*

### STUFE 2: Verstärkter Einsatz

- Besondere Bereitschaft zur Übernahme von neuen Aufgaben
- Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden, auch an freien Tagen, am Wochenende und in der Urlaubszeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit



### STUFE 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Mehrkonsum von Kaffee, Aufputzmitteln bzw. Zigaretten
- Gelegentliche Schlafstörungen

Die ersten drei Stufen können situativ immer wieder einmal auftreten – wenn derartige Verhaltensweisen aber längere Zeit andauern oder sich systematisch wiederholen (chronisch werden), kann ein Coaching hilfreich sein, um neue Strategien für die Lebensführung zu entwickeln.

# DIE 12 STUFEN DES BURNOUT-SYNDROMS

nach Freudenberger & North, 1992

## PHASE 2

### STUFE 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

- Fehlleistungen wie z.B.: Vergessen von Terminen, Nichterledigen von versprochenen Aufgaben, Ungenauigkeit, Energiemangel, Schwächegefühl
- Aufgabe von Hobbys



### STUFE 5: Umdeutung von Werten

- Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen
- Meiden privater Kontakte, die als belastend empfunden werden
- Probleme mit dem/r PartnerIn, mit Zeichen des Beziehungs-Burn-outs

### STUFE 6: Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

- Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung
- Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, Arbeitszeiteinstellung, die als innere Kündigung bezeichnet werden kann
- Vermehrte Fehlzeiten, verspäteter Arbeitsbeginn, vorverlegter Arbeitsschluss

Ab STUFE 4 ist eine Beratung oder auch ein Coaching sinnvoll, da sowohl die körperlich-seelisch- geistige Gesundheit als auch das soziale Leben betroffen sein kann.

# DIE 12 STUFEN DES BURNOUT-SYNDROMS

*nach Freudenberger & North, 1992*

## PHASE 3

### STUFE 7: Rückzug

- Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Ohnmachtsgefühle, innere Leere
- Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol, Drogen, Spielen, Sexualität
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Ungenauigkeit, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit
- Psychosomatische Reaktionen, Gewichtsveränderungen, Herzklopfen,
- Bluthochdruck



### STUFE 8: Deutliche Verhaltensänderung

- Eigenbrödelei, Selbstmitleid, Einsamkeit, ärgerliche Reaktionen auf gut gemeinte Zuwendung
- Verringerte Initiative - verringerte Produktivität: Dienst nach Vorschrift
- Verflachung des sozialen Lebens: Gleichgültigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Wenig persönliche Anteilnahme an anderen, gleichzeitig exzessive Bindung an Einzelne, Meidung beruflich- sozialer Kontakte

### STUFE 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

- Entfremdung, Gefühl des Abgestorbenseins und innere Leere
- Automatenhaftes Funktionieren
- Psychosomatische Reaktionen treten noch mehr in den Vordergrund

Ab STUFE 9 sollte eine Psychotherapie in Erwägung gezogen werden.

# DIE 12 STUFEN DES BURNOUT-SYNDROMS

*nach Freudenberger & North, 1992*

## PHASE 4

### STUFE 10: Innere Leere

- Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen mit dem Gefühl des inneren Abgestorbenseins
- Phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen
- Eigenbrödeleien, Einsamkeit, negative Einstellung zum Leben
- Fallweise exzessive sinnliche Befriedigung, z.B.: Kaufräusche, Fressattacken, exzessiver Sex ohne wirkliche Befriedigung



### STUFE 11: Depression & Erschöpfung

- Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit
- Erschöpfung, starker Wunsch nach Dauerschlaf
- Existenzielle Verzweiflung, Suizidgedanken und -absichten

### STUFE 12: Völlige Burnout-Erschöpfung

- Lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung
- Angegriffenes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen
- Suizidalität, Selbstmordgefahr

Ab STUFE 11 ist wegen der akuten Gesundheitsgefährdung zusätzlich eine ärztliche Behandlung notwendig.

# WAS TUN?

## Professionelle Hilfe bei Burnout

Wichtig ist es jetzt, klug zu handeln. Und klug handeln heißt: möglichst frühzeitig handeln. Durch Abwarten verändern sich Burnout Symptome nicht, im Gegenteil – die Entwicklung führt oft umso mehr in die Abwärtsspirale hinein. Professionelle Hilfe ist nun gefragt.

Du kannst lernen, diese Herausforderung zu einem Wendepunkt in deinem Leben zu machen und innere Stärke zu entwickeln. Je nachdem, in welcher Phase du dich befindest, gibt es unterschiedliche Wege aus dem Burnout.

Ansprechpartner in der Krise sind:

- dein Hausarzt
- Psychologen
- Coaches
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Kliniken für Psychosomatik und Psychotherapie

Welche Behandlung die Richtige für dich ist, richtet sich insbesondere danach, wie tief du schon in der Burnout – Entwicklung drinsteckst. Wichtig ist vor allem eins:



**"Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt."**

- chinesisches Sprichwort

**Mach den ersten Schritt und hole dir Unterstützung.**

**Hast du Fragen zum Thema Burnout oder möchtest du einen Termin vereinbaren?**

**Dann buche dir direkt hier gerne einen kostenfreien CheckIn-Call! (>KLICK)**

# ARBEITE MIT MIR

*Was ich für dich tun kann*



Jede Session stellt dich und deine individuellen Bedürfnisse in den Vordergrund – gemeinsam decken wir dein Good Girl-Behaviour auf, das dir Stress macht und dich von einem selbstbestimmten Leben abhält!

## Online-Coaching



Wenn man in der Zeit zurückreisen könnte, könnte man wahrscheinlich in Wien vor 100 Jahren auf Sigmund Freud im laufenden Gespräch mit seinen Kollegen oder Patienten treffen. Viele Künstler, Dichter und Denker dieser Zeit nutzten die Kraft der Bewegung in der Natur als Quelle der Inspiration. Mit diesem neuen Coachingkonzept greifen wir auf diese Methode zurück.

## Walk & Talk



Let's be honest, Ladies:  
der weibliche Zyklus bestimmt unser Leben mehr als uns manchmal lieb ist!  
Doch statt dies als weibliche Bürde zu betrachten, steckt darin eine absolute Superpower, die wir uns zunutze machen können. Und wenn dann nebenbei auch noch Krämpfe während der Periode und das unliebsame PMS verschwinden, macht das auch nichts, oder? 😊

## Zyklus-Coaching



In unserer schnelllebigen Zeit nehmen wir uns selten genug Zeit, um einander wirklich richtig zuzuhören. Schnell sind wir auf Lösungen fokussiert, wollen helfen und Rat geben. Auch wenn dies gut gemeint ist, fühlen wir uns dennoch mit unserem Thema oft nicht wirklich gehört, wahrgenommen und aufmerksam angenommen. Das ist bei Listening Sessions anders.

## Listening Sessions

**Mit Klick auf das jeweilige Angebot gelangst du direkt zu meiner Webseite!**

# IMPRESSUM

## & Rechtliches

Jasmin Schümann  
Holtenauer Str. 92  
24105 Kiel



### Konzept und Inhalte

Autorin: Jasmin Schümann  
Mail: [kontakt@jasmin-schuemann.de](mailto:kontakt@jasmin-schuemann.de)  
Website: [www.jasmin-schuemann.de](http://www.jasmin-schuemann.de)  
Instagram: [@jasminschuemann\\_coaching](https://www.instagram.com/jasminschuemann_coaching)

© Jasmin Schümann | Kiel 2022

Dieses eBook ist urheberrechtlich geschützt.

Daher hier der freundliche Hinweis, es nicht zu vervielfältigen oder zu teilen.  
Weder im Ganzen, noch in Teilen.

Gefällt dir mein eBook und du möchtest es gerne teilen, dann teile gerne ein Foto z.B. auf Instagram und verwende den Hashtag #burnoutcheckliste und tagge mich mit @jasminschuemann\_coaching.  
Vielen Dank!

### Haftungsausschluss

Dieses Buch gibt lediglich meine Erfahrungen und meine Meinungen wieder. Ich empfehle dir daher, sie nicht als alleinige Informationsquelle für gesundheitliche Entscheidungen zu nutzen. Die Inhalte dieses Buches dienen der allgemeinen Information über gesundheitliche Themen. Sie können und sollen in keiner Weise die ärztliche Beratung, Diagnose, und Behandlung ersetzen.

### Fotos & Grafiken

©Canva  
©Christina Kloodt Fotografie

Diplom-Pädagogin | HP beschr. auf Psychotherapie  
**Jasmin Schümann**  
*Coaching*  
ganzheitlich & selbstbestimmt  
Leben & Arbeiten