

*Bevor alles zuviel wird...*



**... helfen bei stress & burnout**



Unser Alltag beschert einiges, was uns immer wieder unter Druck bringt:

- Jede Menge Arbeit
- Zeitdruck
- Unerwartete (belastende) Ereignisse
- Menschen, die uns nerven
- Konflikte in der Familie und/oder am Arbeitsplatz

Und natürlich wollen wir perfekt sein - es allen Recht machen - stark sein. Verunsicherung, Gereiztheit und Ärger treiben den Stress weiter an.

- Wir bringen nichts mehr auf die Reihe,
- schaffen nicht, was wir leisten wollen,
- können die „Festplatte“ nicht mehr ausschalten
- drehen uns ständig im Kreis



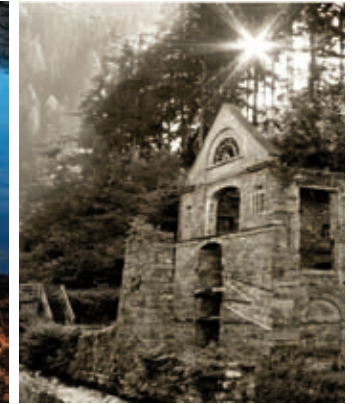
Unser Körper reagiert mit Magenbeschwerden – Verspannungen – Atemnot – Schlaflosigkeit – Konzentrationsproblemen oder Müdigkeit. Wir sind ausgelaugt, essen zu viel oder gar nichts mehr, regen uns beim kleinsten Anlass auf und alles ist uns lästig.

Hält die Überanstrengung und Überforderung der eigenen Kräfte an, ist der Weg gepflastert in die innere Leere und völlige Burnout - Erschöpfung

Aber auch außergewöhnliche Ereignisse (Unfälle, Todesfälle, ...) reißen uns aus dem Alltag und wir finden uns nicht mehr zurecht.

## Wieder leben . . .

Einmal durchatmen  
Die Sonne spüren  
Gelöst und locker durchs Leben gehen  
Das Strahlen der Sterne und der Blumen wieder sehen  
Den Geruch der Natur aufsaugen  
Das Essen genießen  
In die Stille hineinzuhören  
Den Blick zu weiten und zu heben  
und  
Den Bus des Lebens wieder selber lenken



## . . . lernen

- Prioritäten setzen und Zeit planen
- Passende Ziele definieren
- Ihre Organisation verbessern
- Nein - Sagen
- Sich abgrenzen
- Glaubenssätze der Gelassenheit entwickeln
- Sich ihres Wertes bewusst werden
- Eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und formulieren







Mit einem **ganzheitlichen Zugang** unterstütze ich sie sowohl vorbeugend als auch bei aufgetretenen Symptomen, damit Sie

- Probleme kompetent lösen
- Innere Antriebe entmachten
- Körper, Geist und Seele in Balance bringen
- in einer traumatischen Krise die nächste Zeit planen und das Leben neu ausrichten
- ihre Körperfunktionen mit hohem Wirkungsgrad durch mentales Training und Biofeedback willentlich entspannen
- erfahren, wo sie zusätzliche (medizinische, psychotherapeutische, ...) Unterstützung erhalten können.

So erhalten Sie Hilfe:

### Einzelberatung

Individuelle Abklärung Ihrer Situation und Entwicklung geeigneter Strategien für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit

In einer kostenlosen Erstberatung analysieren wir gemeinsam ihre Situation und klären die möglichen Schritte ab

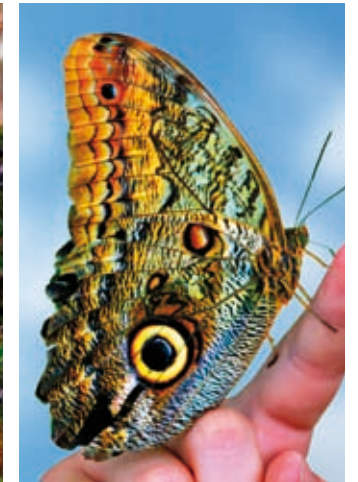
### Seminare

Informationen, zielgerichtete Übungen und der Austausch mit anderen Menschen geben Impulse für eine mögliche Neuausrichtung. (Trainings sind auch für Firmen und Vereine möglich)

### Vorträge

Das Stressgeschehen verstehen und erfahren, was hilfreich sein könnte.

**Aktuelle Termine auf**  
**[www.wieder-leben-lernen.at](http://www.wieder-leben-lernen.at)**



martin **AUER**

lebens- & sozialberatung

weiherweg 7 • 5211 lengau  
T +43 (0) 664 73 41 02 61  
@ martin.auer@wieder-leben-lernen.at  
www.wieder-leben-lernen.at

Stress- und Burnoutprävention  
Trauerbegleitung  
Persönlichkeitstrainings  
Männerberatung  
Systemische Strukturaufstellungen

