

# WalliserBöhm

## Coaching und Positive Psychologie

### Burnout? - Stress besser frühzeitig reduzieren und gesund bleiben

Burnout beschreibt den Zustand von akkumuliertem negativem Stress, der oft eine lange Vorgeschichte hat und langsam, aber stetig die Bewältigungsmöglichkeiten des Individuums übersteigen, bis hin zum physischen und psychischen Zusammenbruch.

Es geht dabei stets um ein Zuviel an Leistung und ein Zuwenig an positiver Energiezufuhr im Leben - in Form von Wertschätzung und Anerkennung, Erfolgserlebnissen, gute Beziehungen und Work-Life-Balance (Dr. H. Menning, Psychoscope 12/2010).

#### Tipps für Stressreduktion und Balance

1. Perfektionismus vermeiden und klare Prioritäten setzen
2. Sagen Sie Nein, wenn Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen oder sorgen Sie für Hilfe und Unterstützung.
3. Missverständnisse oder Konflikte ansprechen, sei es mit Vorgesetzten oder Kollegen.
4. Verlieren Sie niemals das Gefühl für sich selber und Ihre Leistungsgrenzen in dem Sie Ausgleich in der Freizeit schaffen, z.B. körperliche Bewegung oder geliebte Hobbies.
5. Erreichbarkeit einschränken (Natel, Telefon, Skype, Email, etc.) und gönnen Sie sich genug Ruhe und Schlaf.
6. Gute Freundschaften und wertschätzende Beziehungen pflegen und geniessen.

Mehr zu Burnout in Form eines interessanten Radiointerviews [hier](#)

Von Herzen eine gut balancierte Zeit wünscht Ihnen, Astrid Walliser Böhm

Astrid Walliser Böhm, ressourcen- und lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland) und Psychologin lic. phil. (Master of Sc. in Psychology), WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, [www.walliserboehm.ch](http://www.walliserboehm.ch), +41 (0) 61 421 76 71

### Coaching per Skype

Ab sofort kann man mit mir als lösungsorientierter Coach über [SKYPE](#) arbeiten.

Für Personen:

- die viel und international unterwegs sind
- die ausserhalb des Raumes Basel leben
- die an einen Ort räumlich und zeitlich gebunden sind
- die von zu Hause aus mit dem Coach arbeiten möchten, z.B. ausserhalb den Arbeitszeiten

Die neusten Technologien machen es möglich via Internet mit Videoübertragung sehr persönliche Gespräche zu führen, Erkenntnisse zu machen und weiterzukommen!

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) [astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch](mailto:astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch) from this list.

Our mailing address is:  
WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie  
Jakobsweg 15  
4105 Biel-Benken, BL.

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend  
[Update your profile](#)

