

# *bewusstSEINswelt Dunkelsteinerwald*

*Die Zukunft des Gesundwerdens und Gesundbleibens*

## **Burnout**

## **Mangel und Widerstand?**

# *bewusstSEINswelt Dunkelsteinerwald*

*Die Zukunft des Gesundwerdens und Gesundbleibens*

Wir sind hier um ein glückliches Leben zu führen  
und unser gesamtes Potenzial zu leben.

Stress und Burnout sind nicht abhängig von der Menge  
der Aufgaben oder der Belastungen,  
sondern von unserer Einstellung dazu und zum Leben.

Stress und Burnout sind Hinweise auf indirekten Widerstand.

# *bewusstSEINswelt Dunkelsteinerwald*

*Die Zukunft des Gesundwerdens und Gesundbleibens*

## **Glaubenssätze und gebildete Wahrheiten**

<b>Sei nicht so laut!</b>	<b>Ich muss im Hintergrund und unauffällig sein.</b>
<b>Wenn du aufgeessen hast, darfst du spielen!</b>	<b>Nur wenn ich aufesse/viel esse, darf ich mich amüsieren.</b>
<b>Lauf nicht zu weit weg!</b>	<b>Ich darf mir nicht zu viel Freiheit nehmen.</b>
<b>Das ist nichts für kleine Kinder!</b>	<b>Ich bin klein und kann nichts.</b>
<b>Steig in kein fremdes Auto!</b>	<b>Fremde sind gefährlich.</b>
<b>Pass auf, dass du dir nicht weh tust!</b>	<b>Ich bin ungeschickt.</b>

# *bewusstSEINswelt Dunkelsteinerwald*

*Die Zukunft des Gesundwerdens und Gesundbleibens*

## **Glaubenssätze und gebildete Wahrheiten**

<b>Jetzt beginnt der Ernst des Lebens!</b>	<b>Schule ist schwer und ernst.</b>
<b>Rechnen ist nicht deine Stärke!</b>	<b>Ich bin dumm.</b>
<b>Wenn du nichts lernst, wird nichts aus dir!</b>	<b>Aus mir wird nichts. Ich bin nichts wert!</b>
<b>Du musst genauer arbeiten!</b>	<b>Ich bin schlampig.</b>
<b>Ohne Fleiß kein Preis!</b>	<b>Ich muss immer hart arbeiten.</b>
<b>Was dich nicht umbringt, macht dich härter!</b>	<b>Ich muss alles aushalten.</b>
<b>Dir geht es viel zu gut!</b>	<b>Ich darf mir nichts gönnen.</b>

# bewusstSEINswelt Dunkelsteinerwald

Die Zukunft des Gesundwerdens und Gesundbleibens

## 100 % Lebensenergie

Sei nicht so laut!

Wenn du aufgegessen hast, darfst du spielen!

Lauf nicht zu weit weg!

Das ist nichts für kleine Kinder!

Steig in kein fremdes Auto!

Pass auf, dass du dir nicht weh tust!

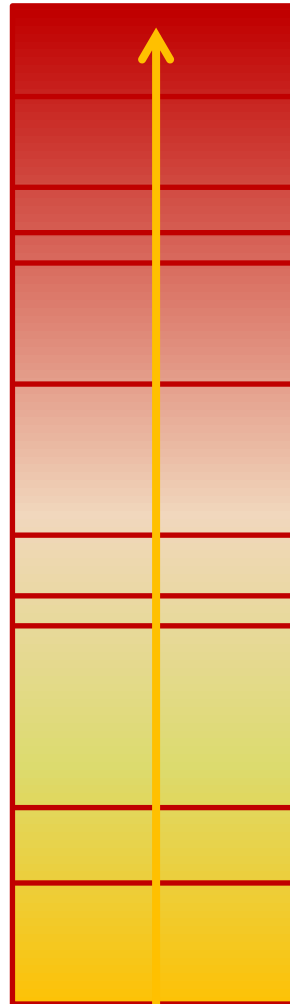
Jetzt beginnt der Ernst des Lebens!

Rechnen ist nicht deine Stärke!

Wenn du nichts lernst, wird nichts aus dir!

Du musst genauer arbeiten!

Ohne Fleiß kein Preis!



## gebunden = Burnout

Ich muss im Hintergrund und unauffällig sein.

Nur wenn ich aufesse, darf ich mich dann amüsieren.

Ich darf mir nicht zu viel Freiheit nehmen.

Ich bin klein und kann nichts.

Fremde sind gefährlich.

Ich bin ungeschickt.

Schule macht keinen Spaß.

Ich bin dumm.

Aus mir wird nichts.  
Ich bin nichts wert!

Ich bin schlampig.

Ich muss immer hart arbeiten.

# bewusstSEINswelt Dunkelsteinerwald

*Die Zukunft des Gesundwerdens und Gesundbleibens*

Widerstände ⇒ lösen

Gefühl, nicht genug zu sein und zu haben ⇒ lösen

Alles, was ich denke, rede und tue ist MEINE Wahl.

Ich bin Schöpfer meines Lebens und befreie mein Potenzial.

⇒ Begeisterung, Freude, Kraft, Liebe, ...

⇒ Vom Funktionieren zum Wirken und Sein ⇒ **ICH BIN!**