

**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.*