



gut beraten

# Durchatmen statt atemlos

Burnout-Prophylaxe

## Inhalt

Stufen des Burnouts  
Antreiber und Ich-Zustände  
Imagination kennen lernen und vertiefen  
Verankert in sich – Rituale im Alltag

## Methoden

Theorieinputs Transaktionsanalyse / online Tests  
Reflektion der eigenen Erfahrungen durch Austausch  
Imaginationsübungen

**Die Imaginationsarbeit bildet der Schwerpunkt dieses Kurses.** Die Teilnehmenden lernen, ihre Fantasie als Einbildungskraft oder auch als bildhaftes Denken für sich zu nutzen. Das hilft, sich zu entspannen, Hindernisse für den persönlichen Zugang zur Freude und Gelassenheit zu erkennen und abzubauen. Denn, unsere Gedanken sind frei.

## Daten 2021 Jahreskurs

6 Mittwoch-Abende von 19.30 bis 21.00 Uhr  
19.5. | 9.6. | 7.7. | 8.9. | 20.10. | 24. 11. 2021

Maximal 6 Teilnehmende

## Leitung / Anmeldung

**Helena Weingartner Brunner**

Eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin HF, Praktizierende  
Transaktionsanalytikerin Erwachsenenbildnerin

### Kosten

Fr. 240.- für 6 Kurseinheiten  
10 % Rabatt für Paare

