



## Ann-Kathrin Wünsch

Volljuristin, Mediatorin und Burnout Coach

Beratung und Begleitung, Seminare und Schulungen, Workshops und Retreats

Burnout und Erschöpfung -  
Bewusstseinsschulung und Impulsgebung

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

E-Mail: [ak.wuensch@gmail.com](mailto:ak.wuensch@gmail.com) oder

[Persönliches Gespräch](#) anfragen

[www.akwuensch.de](http://www.akwuensch.de)

Kein Unternehmen möchte, dass seine Mitarbeiter ausbrennen. Dennoch

- sind 2 / 3 der heutigen Krankschreibungen psychosomatisch bedingt
- nimmt die Burnout-Rate rasant zu
- haben 77 % der Beschäftigten an ihrem Arbeitsplatz ein Burnout-Erlebnis und das, obwohl sie "Leidenschaft für ihre Arbeit empfinden" (eine Studie von Deloitte).

Nicht dass die gesundheitlichen Folgen der Betroffenen nicht schon genügen, hinzukommen auch massive wirtschaftliche Reibungsverluste. Trotzdem wird das Thema weiter tabuisiert und die Bemühungen der Unternehmen zur Vermeidung von Burnout ihrer Mitarbeiter greifen zu kurz.

Was Sie tun können?

Schaffen Sie Bewusstsein für das Thema.  
Sensibilisieren Sie sich und Ihre Mitarbeiter für das Thema, denn

Burnout kommt nicht nur von Stress, Überlastung oder Überarbeitung.  
Burnout Betroffene haben die Beziehung zu sich verloren, führen konfliktreiche Beziehungen  
und haben wenig bis keine sozialen Kontakte mehr.

## Über den Workshop

In einem praxisnahen Workshop vermittele ich Wissen über die Ursachen und Wirkungen eines Burnouts und kläre Sie darüber auf, wie und wieso wir uns erschöpfen. Durch Selbstreflexion lernen die Teilnehmenden die (eigenen) „Frühwarnzeichen“ und potentielle Gefahren kennen, um weder im beruflichen noch im privaten Alltag auszubrennen. Unbewusste Verhaltensmechanismen werden bewusst gemacht, wodurch Sie Ihre Resilienz stärken, Ihre Leistungsfähigkeit optimieren und Ihre Gesundheit langfristig sichern.

**Dieser Workshop kann auch von Teams gebucht werden - wie sich Teams erschöpfen?**

## Das erwartet Sie

Persönliches Arbeiten in einem geschützten Rahmen, welcher Zeit und Raum für das Wesentliche schafft und es ermöglicht, zurück in die eigene Kraft zu finden. Sie profitieren von einem ausgefeilten und seit Jahren praktizierten Behandlungsmodell, das Ihnen konkret hilft, einem Burnout wirksam vorzubeugen.

**Zu den Schulungen kann auch ein Kontingent an Beratungsstunden gebucht werden.**

**Weitergehende Informationen und individuelle Anfragen unter**  
**[ak.wuensch@gmail.com](mailto:ak.wuensch@gmail.com) oder persönliches Gespräch vereinbaren.**