



Ann-Kathrin Wünsch

Volljuristin, Mediatorin und Burnout Coach

Beratung und Begleitung, Seminare und Schulungen, Workshops und Retreats

Gründer*innen Bundle -
3 Sitzungen á 90 min für 555 €

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

E-Mail: ak.wuensch@gmail.com oder

[Persönliches Gespräch anfragen](#)

www.akwuensch.de

Du funktionierst - und das in Perfektion. Die wenige Zeit, die neben der vielen Arbeit noch bleibt, teilst Du Dir für Deine Freunde und Familie auf. Du erfüllst die Interessen und Bedürfnisse anderer. Du musst ständig noch etwas erledigen, um alle zufriedenzustellen. Es gibt ständig etwas zu tun, insbesondere weil viele Dinge "nur Du" übernehmen kannst. Von vielen Seiten wird an Dir gezerrt, denn alle wollen etwas von Dir. Grenzen gibt es schon längst keine mehr, denn Grenzen sind ja bekanntlich dafür da, um überschritten zu werden. Du erfüllst pflichtbewusst alle Verpflichtungen. Dein Körper spielt mit. Du funktionierst.

Doch wo kommst Du darin noch vor? Wie steht es um Deine eigenen Bedürfnisse?

"Zum Glück kann ich mich auf meinen Körper verlassen. Er signalisiert mir schon immer, wenn es zu viel ist. Dann bekomme ich heftige Kopfschmerzen und ich mache kurz Pause."

Ja. Der Körper ist eine Faszination. Er macht viel und lange mit. Ab und an sendet er uns dann mal ein Warnsignal. Doch auch diese werden gerne überhört. Ein bisschen wird schon noch gehen...
... solange bis er Dich komplett ausschaltet (für ein paar Tage, Woche(n), im schlimmsten Fall für immer). Doch muss es immer soweit kommen?

Über die Beratung und Begleitung

In der Beratung geht es um Dich. Sei es präventiv oder wenn Du Dich schon erschöpft hast bzw. auszubrennen drohst. Ich hole Dich dort ab, wo Du gerade stehst. Gemeinsam schauen wir uns an, was es heißt, sich zu erschöpfen, welche individuellen Symptome damit einhergehen und woran Du frühzeitig erkennen kannst, wie es um Dich gerade steht. Durch Selbstreflexion stärken wir den inneren Dialog, um eine gesunde Beziehung zu Dir selbst aufzubauen. Das Ergebnis: Ein Mehr von sich selbst im Leben, ohne dabei auf den beruflichen Erfolg zu verzichten. Im Gegenteil: Wir schaffen ein Gleichgewicht, in dem alle Beteiligten gleichwertig vorkommen, damit Du noch lange dem nachgehen kannst, wofür du brennst - ohne dabei auszubrennen.

Das erwartet Sie

Persönliches Arbeiten in einem vertraulichen Rahmen, welcher Zeit und einen geschützten Raum für das Wesen-tliche schafft und es ermöglicht, in der eigenen Kraft zu bleiben. Du profitierst von einem ausgefeilten und seit Jahren praktizierten Behandlungsmodell, das Dir konkret hilft, eine gesunde Beziehung zu Dir und Deiner Arbeit zu führen.

"Ich habe das Gefühl, wieder atmen zu können."

Weitergehende Informationen und individuelle Anfragen unter

ak.wuensch@gmail.com oder persönliches Gespräch vereinbaren.