

## Burnout - Früherkennung und Coaching

Nicht nur verursacht Burnout enorme wirtschaftliche Kosten (geschätzte 8 Milliarden / Jahr). Betroffene fallen oft für längere Zeit aus und müssen sich danach mühsam in ein normales Erwerbsleben zurückkämpfen. Am Arbeitsplatz fehlen sie, was wiederum die Belastung für die Teams steigert.

Noch viel zu wenig wird in der Prävention und Früherkennung angesetzt. Bei fast allen Burnouts muss man hinterher feststellen, dass man es eigentlich kommen sah. Warum handeln wir zu spät?

Ein von erfahrenen Laufbahnberatern und Psychologen entwickeltes Konzept setzt da an, wo noch Handlungsspielraum besteht.



Ein Burnout läuft in Phasen ab. Setzt man frühzeitig ein, kann das Schlimmste verhindert werden. Hier sind Human-Resources-Verantwortliche, Vorgesetzte und Mitarbeitende in der Pflicht, Probleme anzusprechen und zu handeln.

Mit einem kundigen Gesprächspartner und einem strukturierten Vorgehen können neue Verhaltensstrategien eingeübt und der Umgang mit Belastungen verbessert werden. Oft bringen 5 – 7 Coaching-Sequenzen bereits einen substantiellen Fortschritt.

Ein Burnout-Coaching ist eine Investition, handeln wir rechtzeitig. Rufen Sie an, gerne beraten wir Sie individuell.

Regula Hunziker Benoist  
perspectiv GmbH  
Laufbahnberatung, Karrierecoaching  
Winterthurerstr. 18a  
8610 Uster  
Tel: 044 994 12 47  
[r.hunziker@perspectiv-beratung.ch](mailto:r.hunziker@perspectiv-beratung.ch)  
[www.perspectiv-beratung.ch](http://www.perspectiv-beratung.ch)