

Einfache Möglichkeiten zur Burnoutvorbeugung

20.12.2011, 13:54 | Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: *Starkmann Coaching | Transformation auf allen Ebenen*

Nürnberg, 20. Dezember 2011: Urlaub, die besinnliche Zeit und der Jahreswechsel stehen vor der Tür. Nun ist Endspurt, sowohl in den Unternehmen als auch in den Familien. Dieser ist, mal wieder, begleitet von Stress und Hektik, sagt Manuela Starkmann. Fluch und Segen, meint der Coachingexperte aus Nürnberg. Mit ihrem Unternehmen Starkmann Coaching unterstützt sie Menschen seit über 12 Jahren dabei, ihr Leben blockadenfrei und erfolgreich zu gestalten.

Ihre Kunden sind sowohl die Mitarbeiter jeder Hierarchieebene in den unterschiedlichsten Unternehmen in ganz Deutschland sowie Privatpersonen. Einmal ist der Auftrag das Lösen von Erfolgsbremsen bei Vertriebsmitarbeitern und Führungskräften. Ein andermal ist der Auftrag die Begleitung durch eine Lebenskrise. Ziel ist, dass sich der jeweilige Kunde durch die professionelle Unterstützung klar selbst erkennt und für was genau er Lösungen braucht, um dann die für ihn passenden Impulse zur Veränderung zu bekommen.

Gerade diese Veränderung steht besonders in dieser Jahreszeit an. Doch im Augenblick, so Manuela Starkmann, kommt eher noch eine Schippe drauf, wenn es um Geschwindigkeit geht. „Viele meinen, alles muss jetzt noch schnell erledigt werden“, sagt sie. Dabei ist es dem Körper im Endeffekt egal, ob der Stress beruflich oder privat bedingt ist. Er ist erschöpft und kann erkranken – mal wieder genau im Urlaub. Damit das umgangen werden kann, beruflich wie auch privat, gibt sie einfache Tipps für Unternehmen und Privatpersonen.

Möglichkeiten, die Sie dem Burnout entgegen setzen und zur Burnoutvorbeugung tun können:

1. Sie müssen nicht(s) müssen.
2. Nehmen Sie sich aktiv Auszeiten, sonst fordert sie Ihr Körper ein.
3. Sie brauchen nicht permanent erreichbar sein bzw. selbst ständig im Internet, an den Emails, am Handy hängen.
4. Tun Sie wieder mehr für sich. Gehen Sie spazieren, lesen Sie, besuchen Sie ein Museum. Tun Sie etwas für Körper, Seele, Geist.
5. Erkennen Sie Ihre Grenzen. Am besten bevor Ihr Körper die weiße Fahne schwenkt. Setzen Sie sich und anderen achtsam diese Grenzen.
6. Sie brauchen vorrangig nur von einem Menschen Anerkennung: von sich selbst.
7. Veränderungen bei Ihnen können Veränderungen in Ihrem Umfeld mit sich bringen. Das ist in Ordnung, eine grundsätzlich logische Folge und ein positives Zeichen.
8. Lernen Sie wieder, Ihren Gefühlen zu vertrauen. Bessere Berater können Sie nicht bekommen.
9. Sie werden kein besserer Mensch, wenn Sie permanent die Lebens-Geschwindigkeit erhöhen, mehr verdienen, mehr Umsatz machen, mehr erreichen. Sie sind ein glücklicher, erfolgreicher, gesunder Mensch, wenn Sie gut auf sich achten.
10. Beziehen Sie auch Ihr Umfeld in Ihre Transformation ein. Alles was Sie verändern, hat eine Auswirkung. Setzen Sie sich und andere nicht vor vollendete Tatsachen. Schaffen Sie achtsam und gemeinsam Klarheit.

Portrait

Bereits seit 1999 führt Inhaberin und Coachingexperte Manuela Starkmann ihr Unternehmen Starkmann Coaching. Sie ist spezialisiert auf die Lösung von Blockaden und Erfolgsbremsen.

Zu ihren Kunden zählen sowohl Unternehmen, branchenübergreifend und deutschlandweit, als auch Privatpersonen. Sie begleitet die Transformation, sprich die Veränderung, auf allen Ebenen.

Das Leistungsspektrum umfasst Lebenszeitmanagement, Burnoutvorbeugung und Persönlichkeitsweiterentwicklung.

Unabhängig ob im Verkauf oder Vertrieb, bei Führungsaufgaben oder im privaten Bereich, Manuela Starkmann arbeitet hoch lösungsorientiert, energiereich, setzt sehr klar Impulse, begleitet den Prozess der Veränderung.

Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse beschreibt sie in ihrem Newsletter „unternehmer-intern“, der seit 2005 erscheint.

Ziel ihrer Arbeit in Unternehmen ist es, die Mitarbeiterzufriedenheit zu steigern und somit auch den

Unternehmenserfolg sowie Kosten die z. B. durch Krankheit und Fluktuation entstehen, zu senken. Übergeordnet ist ihre Dienstleistung eine gesamtheitliche Begleitung, die sowohl Firmen- als auch Privatkunden dabei unterstützt, Hemmnisse abzubauen, um wiederum für die jeweiligen Lebens-Aufgaben mehr Kraft und Energie zu haben. Aus dieser

Vorgehensweise entwickelte der Coachingexperte eine noch tiefergehende Methode als Coaching.

Guiding (engl. to guide = begleiten, führen, anleiten, leiten) findet grundsätzlich über Gespräche statt. Doch über eine besondere Form des Austausches erhält der Kunde sehr schnell Impulse, die ihn selbst klar erkennen lassen, was er selbstmotiviert verändern möchte. Diesen Veränderungsprozess begleitet Manuela Starkmann humorvoll und auf ihre direkte Art. Die Kunden sind immer wieder begeistert wie schnell, wirkungsvoll und nachhaltig das Guiding durch Frau Starkmann ist.

O-Ton eines Kunden:

„Sie haben eine Gabe mit Ruhe und Wärme auf Menschen einzugehen, man fühlt sich einfach nur wohl!!! Bin einfach nur begeistert.“

News-ID: 595443 • Views: 1152 (Stand: 01.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/595443/Einfache-Moeglichkeiten-zur-Burnoutvorbeugung.html>