

## Pressemitteilung

Starnberg, den 15. Februar 2016

### Zurück in Balance – Trainings für leistungsstarke Führungskräfte

## **Stress ist Fakt. Burnout ist vermeidbar.**

**Etwa jeder vierte berufstätige Deutsche leidet unter einem oder mehreren Anzeichen eines Burnout Syndroms. Dazu gehören Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Schlafstörungen und vermehrte Ängste. Der Körper signalisiert: Ich brauche eine Pause. Der Kopf sagt: Nicht jetzt. Wer in Balance kommt, hat das Problem gelöst.**

Für seinen Beruf zu brennen, ist ein wünschenswerter Zustand. Begeistert zu sein, von dem, was man tut – ein Geschenk. Dennoch: Werden dauerhaft natürliche Leistungsgrenzen überschritten, streikt der Körper. Die Effizienz der Führungskraft lässt nach, sie wird meist in einem längeren Prozess krank. Auch die Mitarbeiter leiden unter der Unkonzentriertheit und fehlender Präsenz ihres Vorgesetzten, und irgendwann nimmt auch das Unternehmen Schaden.

Wer bereits die ersten Signale eines Burnout bei sich oder Kollegen wahrnimmt, sollte handeln – im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit fehlt oft selbst für diesen Schritt die Energie. Es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist der einfachere Weg.

In den folgenden Seminaren trainieren Führungskräfte einen nachhaltigen, sinnvollen Einsatz ihrer Ressourcen:

### **Brennen, ohne auszubrennen**

20. + 21. April 2016 in Wiesbaden  
23. + 24. Juni 2016 in Starnberg  
08. + 09. Dezember 2016 in Wiesbaden  
[www.management-forum.de/brennen](http://www.management-forum.de/brennen)

### **Balance halten in bewegten Zeiten**

12. – 15. April 2016 in Kloster Seeon am Chiemsee  
09. – 12. August 2016 in Kloster Seeon am Chiemsee  
[www.management-forum.de/balance](http://www.management-forum.de/balance)

### **Effektives Zeitmanagement**

Arbeits- und Planungstools für die Praxis  
12. + 13. April 2016 in Frankfurt-Dreieich  
09. + 10. Mai 2016 in München  
[www.management-forum.de/zeitmanagement](http://www.management-forum.de/zeitmanagement)

Kontakt: Yvonne Döbler, Tel.: 08151-27190, [yvonne.doebler@management-forum.de](mailto:yvonne.doebler@management-forum.de)

Seminaranmeldung: Elisabeth di Muro, [elisabeth.dimuro@management-forum.de](mailto:elisabeth.dimuro@management-forum.de)

### **Über uns**

*Management Forum Starnberg ist der inhabergeführte Anbieter von Fach- und Führungskräfte-Seminaren und Trainings. Das Unternehmen wurde 1995 von Gundula Schwan und Elke Wiedmaier in Starnberg gegründet. Aktuell konzeptionieren, planen und organisieren rund 20 MitarbeiterInnen Veranstaltungen, die in der DACH-Region durchgeführt werden. Ein Großteil der Mitarbeiter in verantwortlicher Position sind Frauen – auch in Teilzeit.*