



Arbeitskreis Burn Out - Prävention durch Kinaesthetics

Doris vom Hof und Maria Schawill

In diesem Arbeitskreis ging es vorwiegend um den Prozess der Selbsterfahrung im Umgang mit Stress und Burn Out, damit auftretende Symptome früh erkannt werden können. Die Aspekte und Anteile Stress verursachender Elemente im Job wurden durchleuchtet und von den TeilnehmerInnen selbst herausgearbeitet, wie jede und jeder individuell darauf reagiert. Anhand der eigenen Erfahrungen mit oder Vorstellungen von Burn Out waren die Teilnehmerinnen aufgefordert, zu reflektieren. Durch kreative Übungen wurden dann die Empfindungen, das Wohlempfinden und damit verbundene innere Prozesse veranschaulicht. Es war ein heiterer und erfahrungsreicher Nachmittag, der jedenfalls einen ganztägigen Workshop bedürfte, um mehr in die Tiefe gehen zu können.

Nina Sajko