



## **ESCAPE – Dem schleichenden Burnout entkommen**

Zwei Trainingstage für Menschen mit Stressüberlastung-Symptomen und Burnout-Gefährdung.

Stressüberlastung, Burnout, und daraus resultierende Folgen wie Depressionen und somatische Reaktionen haben in den letzten Jahren einen traurigen Spitzenplatz bei Krankschreibungen eingenommen. Aber nicht nur im Arbeitskontext, auch in Schulen oder im privaten Bereich schleicht sich das Gefühl des Ausbrennens bei vielen Menschen in den Alltag.

In Zusammenarbeit mit dem Stresscoach Jürgen Vollmann bietet das Kirchröder Institut die *ESCAPE*-Tage an, um Menschen mit Stressüberlastungssymptomen praktische Hilfe und konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit den persönlichen Stressoren besser umgehen zu können.

Jürgen Vollmann ist Coach in eigener Praxis und leitet außerdem das AEP-Institut für Angewandte Energetische Psychologie. Als ehemaliger Unternehmer kennt er das Burnout-Phänomen aus der Innenansicht, erlebte dabei die weitgehende Ratlosigkeit der Schulmedizin und entwickelte nach Jahren der Forschung und Ausbildung in Psychologie und Chinesischer Medizin revitalisierende Coaching-Verfahren, die auch in schwersten Burnout-Fällen wirken und die Bildung neuer Lebensenergie begünstigen.

Das zweitägige *ESCAPE*-Programm ist für Menschen gedacht, die schleichende Überlastungssymptome spüren und sich selbst helfen wollen. Gleichzeitig ist *ESCAPE* eine wirkungsvolle Prophylaxe, um gar nicht erst in die Stressüberlastung zu geraten und somit auch für alle geeignet, die sich rechtzeitig schützen wollen. Die *ESCAPE*-Tage können auch einzeln gebucht werden

### **ESCAPE-Tag 1:**

- Was ist Stress - was sind Stressmuster?
- 15 Stufen abwärts - der Weg in den Burnout.
- Die eigene Stress-Trance erkennen – wenn die Stärke zur Schwäche wird.
- Die geistig vegetative Erschöpfung – die 5 Stressarten.
- Die erste SmilingSounds®-Übung – Entspannung der inneren Organe
- Die zweite SmilingSounds®-Übung – Revitalisierung einleiten

### **ESCAPE-Tag 2:**

- Wie erhalte ich meine Lebensenergie?
- Die beiden lebenserhaltenden Systeme erkennen und achten.
- Die Goldene Regel – eine geistig-vegetative Reserve anlegen.
- Die Goldene Regel im Alltag installieren – Beispiele aus Spitzensport und Management.
- Der kluge Bauch – die Bedeutung des enteralen Systems für die Gesundheit.
- SmilingSounds®-Übungsvarianten für den Alltag.
- Auditive Hilfsmittel für das Selbsttraining.