

## **Berufung statt Burn-Out**

Nachhaltiges BGM zur Vorbeuge und Nachsorge berufsbedingter Erkrankungen  
von Ursula Maria Lang M.A.

**Immer mehr Menschen sind oder kommen in die Gefahr eines Burn-Outs!**

**Sie brennen im wahrsten Sinne des Wortes innerlich aus, weil sie etwas tun, was sie eigentlich gar nicht tun wollen oder gar können, weil sie immer über Ihre inneren Grenzen gehen. Im Regelfall enden diese berufsbedingten Erkrankungen mit Reha-Maßnahmen – die Kliniken sind voll. Im Anschluss erfolgt der berufliche Wiedereinstieg – doch nach kurzer Zeit die gleiche Negativspirale. Das Desaster fängt von vorne an. Eine nachhaltige berufliche Neuorientierung ist die auf Basis der Berufung: der Weg seine Stärken und Talenten sowie seine intrinsische Motivation zu finden und damit in ein erfülltes Berufsleben zu starten.**

**Berufsbedingte Erkrankungen führen immer mehr Menschen in die Praxen.**

Leistungsverluste bis hin zur Berufsunfähigkeit durch psychische oder psychosomatische Erkrankungen, wie beispielsweise Burn-Out, sind heute immer mehr an der Tagesordnung. Berufsbedingter Stress, Über- oder Unterforderung und Leistungsdruck führen zu umfangreichen Symptomen. Die Kosten und Verluste für die Gesellschaft für Arbeitsausfälle und Berufsunfähigkeit durch psychische Überlastung und Burnout gehen in die Milliarden. Immer mehr Menschen suchen Heilungs-, und Gesundheits-Angebote in der Schulmedizin und Naturheilkunde bei berufs-, und stressbedingten Gesundheits-Defiziten oder gar Erkrankungen. Nicht selten stoßen Mediziner an ihre Grenzen, wenn die Ursachen nicht behoben werden.

### **Negativ-Spirale durch wiederkehrende berufliche Belastungen**

Auch der Weg zurück in den Arbeitsprozess ist für den Betroffenen langwierig und beschwerlich – und führt nur selten zur ursprünglichen Belastungs- und Leistungsfähigkeit zurück. Wird die Ursache nicht behoben, beginnt eine Negativ-Spirale von vorne, was die wiederholten Wiedereinweisungen in Reha-Kliniken beweisen. Dann sind Patienten frustriert, wenn Ihnen nicht geholfen wird. Denn nach der Auszeit kommen sie meist zurück an die alte Arbeitsstelle und selbst veränderte Verhaltensmuster lösen oft nicht die Ursachen der Erkrankungen.

### **Lösungshebel Berufung – Das tun, was leicht fällt und Spass macht**

Die Berufsberatung nach Ursula Maria Lang® ist eine ressourcen-orientierte Methode, die eigenen Stärken heraus zu finden und den neuen Arbeitsplatz darauf auszurichten. Auf Basis des Talente- und Berufungs-Profils Können Menschen im Anschluss eine Berufswahl treffen, die ihren Stärken entspricht und in ihrem Beruf – egal ob als Angestellter oder als Selbstständiger ihre Talente einbringen. Auf diese Weise sind Mitarbeiter nicht nur kreativer, sondern auch wesentlich motivierter, erzielen und spüren sie doch wesentlich leichter und schneller Erfolg. Davon profitieren auch die Unternehmen, denn die ressourcenorientierte Arbeitsplatzwahl spielt eine entscheidende Rolle für berufliche Antriebskraft und Motivation. Seine Berufung zu finden und zu leben, heißt die eigenen Stärken und berufliche Motivation zu kennen und damit erfolgreich und erfüllt zu werden.



## **Langjährige Erfahrung die intrinsische Motivation wieder zu aktivieren**

Mit Berufsberatung haben wir seit über 13 Jahren umfassende Erfahrungen mit Klienten aus dem Umfeld „berufsbedingter Erkrankungen“. Mit dem Fokuswechsel auf die Berufung, d.h. die Stärken- und Motivations-Aktivierung, reduzieren sich automatisch die Stressoren durch berufliche Über- oder Unterforderung. Die Berufung ist also ein wesentliches Element eines ganzheitlichen Präventions-, und nachhaltigen Reha-Prozesses.

Weitere Infos unter:

[www.berufungsberatung.com](http://www.berufungsberatung.com)

Die Autorin:

Ursula Maria Lang, Jg. 1966, Keynote-Speakerin und Expertin für Berufung, entwickelte die nach ihr benannte „Berufungsberatung“, und bildet gleichnamige Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.