



# Vom BURN-OUT zum BURN-IN

Was führt dazu, daß wir unsere Energie verlieren und ihr Pegelstand in uns nur mehr sinkt? Was können wir tun, um die Reservoirs aufzufüllen und wie schaffen wir es, unser inneres Feuer wieder zu schüren und das Herausgeben und das Hineinnehmen in ein stabiles Fließgleichgewicht zu bringen?

In diesem Seminar zeigt Ihnen

## Wolfgang Deußner

durch und mit Aufstellungen, Übungen und Meditationen, wie Sie Ihre persönlichen, systemischen und lebensweltlichen Ressourcen neu erschließen.

**WANN?** Samstag, 21.07.2012 und Sonntag, 22.07.2012

**WO?** ECONTTEL Hotel  
Bodenseestraße 227  
81243 München  
Telefon: 089-871890  
Fax: 089-87189400  
muenchen@econttel-hotels.de

**SEMINARZEITEN:** Sa: 9:30 – 12:00 + 13:30 – 16:30 + 18:00 – 20:00 Uhr  
So: 9:00 – 13:00 Uhr

**SEMINARSPRACHE:** Deutsch mit Übersetzung in's Russische

**SEMINARGEBÜHR:** 220,- EURO

Anmeldungen bitte über unsere Homepage „[www.hellinger.com](http://www.hellinger.com)“  
oder direkt über unser Büro:

Telefon: +49(0)8652 - 656465 Fax: +49(0)8652 - 656400  
E-Mail: [info@hellingerschule.com](mailto:info@hellingerschule.com)

# Vom BURN-OUT zum BURN-IN

## Welche Wege aus dem Burn-Out zeigen uns Aufstellungen?

### **1) Biographisch:**

Hier geht es vor allem um das „richtige Nehmen“.

Denn: Das im Erwachsenen-Leben und auf unserer Arbeit geforderte Geben setzt das volle Nehmen voraus! Dies ist ein fortlaufender Schulungsweg, auf dem wir uns immer weiter und neu aus den Spannungsfeldern unserer Eltern und Familien zurückziehen und auf das „Retten-Wollen“ verzichten, das einen großen Teil unserer kindlichen Seele ausmacht.

Die innere Erlaubnis, hier „nur das Kind“ zu sein, entlastet uns aus angemessenen Koalitionen und Loyalitäten und öffnet die Tür dafür, kraftvoll und vorbehaltlos „aufzutanken“ und unsere Lebensenergie in uns einströmen zu lassen.

### **2) Systemisch:**

Unser Entwicklungsweg auf dieser Ebene liegt darin, ein immer höheres Gewahrsein der Menschen und Ereignisse in unserer Familie zu entwickeln. Wir kommen hier an kein Ende, sondern zu immer tieferen Einsichten. Angestrengte Erfolglosigkeit heißt familiengeschichtlich: Ungesehene Dynamiken und Ereignisse, wie Verluste von Angehörigen, Heimat und Vermögen, wollen von uns wahrgenommen werden, damit sie uns für eine eigene, neue Bewegung freigeben.

### **3) Eigene Aufgaben:**

Unser Leben stellt uns vor eine Vielzahl von Herausforderungen, die von uns erkannt und angenommen werden wollen. Was ist ein nächst fälliger Schritt? Was gilt es noch zu „erledigen“?

Was haben wir übersehen? Was möchten wir vermeiden?

### **4) Alltagsbewältigung:**

„Im Verlauf des Tages spiegelt sich der Verlauf des Lebens“

Wie gehen wir sinnvoll mit unserer Zeit um?

Wie balancieren wir Aktivität und Ruhe aus?

An welchen Tagesrhythmen orientieren wir uns?

### **Ziel des Seminars:**

Im Seminar wollen wir das Potential der Aufstellungen für diese verschiedenen Bereiche nutzen, um eine Neu-Justierung unserer jetzigen Lebensweise vorzunehmen.

Dazu ist es erforderlich, den Kontakt zu unserer „persönlichen Mitte“ so neu zu beleben, dass wir Erwartungen bewerten, filtern, gewichten und ggf. auch zurückweisen und uns selbst dabei ernst nehmen können.

Durch unsere geschärfte Wahrnehmung lernen wir, mit den Erwartungen am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, der Familie und in unseren sozialen Beziehungen einen Umgang zu finden, der uns immer wieder und möglichst frühzeitig eine Rückkehr in die gelingende Balance dieser Kräfte ermöglicht.

Das Erkennen von starken Einseitigkeiten, Sackgassen und zu langen Umwegen verhilft uns zu einem angemesseneren Ausbalancieren und „neu in Kontakt kommen“ mit den wesentlichen Herausforderungen unseres Alltags und zugleich mit den Themen, die unser eigenes „inneres Feuer“ entfachen.

**Damit sind wir in umfassender Weise auf unserem persönlichen Weg vom „Burn-Out“ zum „Burn-In“.**