

**RE-INTEGRATION
NACH**

BURNOUT

Zurück zur Selbständigkeit

Sie sind ein ehemaliger Burnout Patient und kehren nun - nach einer längeren Auszeit - **zurück in Ihren Arbeitsalltag**. Sicher wünschen Sie sich, Ihren Job nun wieder mit einem gesunden Selbstbewusstsein und voller Elan anzupacken.

Lernen den Alltag zu meistern

Dies ist, wie man sich gut vorstellen kann, nicht immer ganz einfach! Denn Sie als Betroffener sollen nun Ihre neu aufgefüllten Batterien langsam, aber stetig wieder einsetzen. Dabei sollen - ja müssen – die **neu erlernten Stresstrategien bewusst und sorgfältig in Ihren Alltag integriert** und ein neues **Abgrenzungsverhalten** eingesetzt werden.

Erwartungen richtig begegnen

All dies ist für sich alleine betrachtet eine echte Herausforderung! Und es geschieht in einer dynamischen Aussenwelt, in der eine



Eigendynamik von Markt- und Kundenanforderungen herrscht, wo in der Firma oft **diffuse Vorstellungen von Burnout vorhanden** und **Kollegen und Vorgesetzte selber in ihrer eigenen täglichen Dynamik gefangen sind!**

Kommunikation als Schlüssel

Damit ein Burnoutrückfall – wenn immer möglich – ausgeschlossen werden kann, ist es besonders in dieser Situation äusserst wichtig, die **Herausforderung Ihrer Wiederintegration** bewusst und sensibilisiert **anzugehen**, die **Kommunikation** zwischen Ihnen als Betroffenen und Ihrem Arbeitgeber zu suchen, gemeinsam auftretende Probleme zu besprechen und gemeinsam Lösungen anzugehen.

Aufgaben des Burnout-Jobcoaches

In dieser etwas speziellen Situation unterstütze ich Sie als Burnout-Jobcoach, indem ich

- mit Ihnen und Ihren Vorgesetzten und Kollegen spreche
- gemeinsam klare Ziele (Wochen- und/oder Monatsziele) definiere und allenfalls zu einem späteren Zeitpunkt wieder korrigiere
- gemeinsam mit allen Involvierten Lösungswege suche
- den Reintegrationsprozess nahe begleite
- grosse und kleinere Schritte allen bewusst macht
- und immer wieder auf Ihre Potentiale und Stärken aufmerksam mache.

Diese Gespräche finden alle in einem ressourcen- und lösungsorientiertem Umfeld statt.

Potentiale erkennen und nutzen

Sollte trotzdem eine Wiederintegration beim „alten“ Arbeitgeber nicht erfolgreich sein, kann eine Standortbestimmung vorgenommen und eine **neue Stelle** angepeilt werden. Dabei unterstütze ich Sie als Jobcoach durch **Assessments, Interviewtechniken, Bewerbungsprocedere** sowie einem guten Netzwerk in der Privatindustrie.

Nachhaltigkeit durch Prozessbegleitung

Sie wagen nun wieder Ihren Weg zurück in Ihren bislang hektischen Alltag.

Dieser Neubeginn muss/kann - neben der ärztlichen resp. psychologischen Unterstützung - durch **eine professionelle Begleitung und Betreuung entschärft werden**. Mit Unterstützung fühlen Sie sich ganz einfach sicherer und der Schritt in den Alltag fällt Ihnen um einiges einfacher!

Planen Sie wieder Ihre berufliche Zukunft – ich unterstütze Sie gerne dabei!

Franziska Stieger

lösungsorientiertes Coach &
Ehefrau eines ehemaligen Burnoutpatienten
(denn ich weiss, wovon ich spreche)



Othmar Blumerstr. 1/8427 Freienstein
Tel. 044/865 59 94 oder 079/705 39 05
hrb-solutions.ch
franziska.stieger@hrb-solutions.ch