

Yvonne Strathmann

Arbeitsplatzkonflikt Onlineberatung

Dauerhaft hohe Arbeitsbelastung

Das klingt „normal“, das klingt nach beruflichem Alltag. Und gleichzeitig ist es wichtig in solchen Zeiten besonders auf den eigenen Körper, Psyche und Geist zu achten. Er gibt uns Warnzeichen:

- Schlaf: nicht einschlafen können, immer wieder aufzuwachen, zu früh aufwachen und nicht mehr einschlafen können usw.
- Verhalten: Zu viel essen, vermehrt Alkohol zur Entspannung zu trinken usw.
- Körper: Einen Bluthochdruck entwickeln
- Psyche: schnell „oben raus“ sein, zu nichts mehr Lust zu haben, auch keine Menschen mehr zu ertragen usw.
- Konzentration: sich nichts mehr merken können, Texte mehrfach lesen müssen, Fehler machen, Unfälle erleben usw.
- Privatleben: keine Kraft für Sport zu haben, sich zurückzuziehen, keine Einladungen mehr annehmen usw.

Das sind nur wenige Beispiele. Wichtig ist es, diese Erscheinungen mitzubekommen und ernst zu nehmen.

Meine Dienstleistung:

Mit Hilfe von 1-3 Gesprächen kann ich Sie unterstützen, einen Weg zu entwickeln, welcher zu ihrem Leben und Alltag passt.

Wenn es schwerwiegender, weil schon chronisch ist, kann es auch sein, dass Personen hinzugezogen werden müssen. Zum Beispiel der Hausarzt/die Hausärztin oder Fachärzte usw. Auf alle Fälle kann ich Ihnen Angebote im aktuellen Gesundheitssystem nennen, welche Ihnen vielleicht bisher unbekannt waren.

Das Ziel lohnt sich: Lebensqualität und Lebensfreude zurückgewinnen!

Terminbuchung über: www.arbeitsplatzkonflikt-onlineberatung.de