

Raus aus dem Hamsterrad

ISMANING (kf) · Beruf, Haushalt, Kind, Mann und am besten noch ein Hund - vor allem Frauen und Mütter versuchen es allen immer und überall recht zu machen und vergessen dabei einen entscheidenden Menschen: Sich selbst. Deswegen hat Deborah Bichlmeier, alleinerziehende Mutter, Trainerin für ZENbo-Balance und Coach für Burnout- und Stressprävention ihre Website auch www.mama-brennt.de genannt. „Mein Herz gehört vor allen den Müttern. Aber natürlich kommen auch Männer zu mir und denen helfe ich ebenso gerne weiter“, erklärt Deborah Bichlmeier. Sie selbst hatte bereits zweimal Burnout und weiß daher, wie es sich anfühlt, wenn der nächste Urlaub oder das nächste Wochenende zur Regeneration nicht reicht, wenn sich das Hamsterrad immer schneller dreht und man einfach nicht mehr kann. „Stress wird immer noch unterschätzt und oft stehen Ärzte und Arbeitgeber dem Betroffenen hilflos gegenüber und wissen nicht, was sie tun sollen und können“, beschreibt Deborah Bichlmeier. Damit es gar nicht erst soweit kommt, bietet Deborah Bichlmeier Präventions-Seminare und -Kurse, Vorträge und Coachings sowohl für Arbeitgeber, Vorgesetzte als auch für Privat-



Deborah Bichlmeier ist Trainerin für ZENbo-Balance und Coach für Burnout- und Stressprävention.

personen an. Wenn der Burnout bereits da ist, hilft Deborah Bichlmeier den Betroffenen mit Meditation, Achtsamkeitstraining und ZENbo Balance als begleitende Maßnahmen zur Therapie sowie Begleitung während der Wiedereingliederung in den Beruf weiter. Bei der NBH Ismaning gibt sie einige Workshops und Seminare, die über www.nbh-ismaning.de gebucht werden können. Hier erklärt sie unter anderem, wie man guten von schlechtem Stress unterscheidet, welcher Stresstyp man ist und wie man sich selbst nicht aus dem Blick verliert.