WORKBOOK

CLAUDIA DOMBROWSKI
HERZ & VERSTAND
Coaching

Workbook
zum Vortrag

CLAUDIA DOMBROWSKI

BURNOUT-PRÄVENTION DURCH KLUGE GRENZEN UND SMARTES "NEIN".

Meine Geschichte

Dauerhafte **Erschöpfung**, das Gefühl **innerer Leere**, **Schlaflosigkeit** und **Verzweiflung** – all das können **Symptome von Burnout** sein. Oft haben wir **nicht gelernt**, auf unsere Bedürfnisse zu achten und uns **klar für uns selbst einzusetzen**. Unterschwellig wissen wir, dass uns **die Lasten unserer Lebensaufgaben** erdrücken – nur hat uns niemand erklärt, wie wir **gut damit umgehen.**

So ging es auch mir – **3-fache Mutter und Führungskraft im Top-Management** mit vielseitigem **Ehrenamts-Engagement.**

Irgendwann war der Zeitpunkt gekommen, an dem **nichts mehr ging**. Ich war in einem Zustand **völliger Erschöpfung.** Eine Änderung musste her! Stück für Stück habe ich meine **Herausforderungen reduziert**. Habe gelernt, meine **eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen** und **klare Grenzen** zu setzen, wenn etwas **über meine Kraft ging.**

Es war ein **langer, sehr lehrreicher Prozess.** Heute begleite ich als **zertifizierte Coachin** und **Expertin für Ausstrahlung & Wirkung** Menschen mit hohem Leistungsdruck, genau meine **Fehler zu vermeiden**. Denn strahlen können wir nur, **wenn es uns gut geht!**

Deine Claudia

Mentorin & Coach für Frauen in Führungspositionen

CLAUDIA DOMBROWSKI
HERZ & VERSTAND
Coaching

1. In welchen Bereichen deines Lebens spürst du eine (schleichende) Überlastung?

2. Was ist zur Zeit deine größte Herausforderung im Grenzen setzen?

3. Welcher Glaubenssatz hat am meisten mit dir gesprochen?

4. Ist es wahr, was ich über die Situation/die Gedanken des anderen denke?

5. Kann ich mit 100%er Sicherheit sagen, dass es wahr ist? Kann ich den Gedanken loslassen?

6. Wie fühle ich mich, wenn ich den Gedanken loslasse?

7. Wenn ich den Gedanken fallen lasse: was kann ich dann anders machen/mir erlauben?

8. Formuliere den Gedanken positiv um

CLAUDIA DOMBROWSKI
HERZ & VERSTAND
Coaching

Ich bin Claudia...

deine **Mentorin und Coach für Ausstrahlung und Wirkung**. Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist die **Begleitung meiner Klient*innen** zu **innerer Stärke und Selbstbewusstsein**. Ich stärke dir den Rücken, damit du ein **Leben im Einklang** mit deiner **innersten Persönlichkeit** führen kannst.

Seit über 20 Jahren bin ich als **Beraterin und Führungskraft auf der Chefetage** unterwegs und durfte zahlreiche Menschen **unterstützen, fördern und auf ihrem individuellen Weg** voranbringen.

Mein Programm zum **Thema Burnout** findest du auf meiner Homepage www.claudia-dombrowski.de.

Lass es dir gut gehen!

Deine Claudia

Wenn es dir gut geht, geht es auch deinem Umfeld gut!

Claudia Dombrowski

www.claudia-dombrowski.de
kontakt@claudia-dombrowski.de

Der Weg zu mir...

Email: kontakt@claudia-dombrowski.de
WhatsApp: +49 176 4144 8606
Termin: hier klicken zum Kennenlerngespräch

Lad dir hier meine Affirmation "Grenzen setzen - mit einem guten Gewissen" gratis herunter:

Hier klicken zum gratis Impuls

CLAUDIA DOMBROWSKI
HERZ & VERSTAND
Coaching