

# BURN OUT !

## Wenn Stress krank macht.

Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt, erschöpft überfordert und mental kraftlos. Geplagt von Ängsten, Schlaflosigkeit und Depressionen, sind sie nicht mehr in der Lage ihren beruflichen Anforderungen leistungsmäßig gerecht zu werden. Sie leiden unter einem Syndrom, welches sich in der heutigen Leistungsgesellschaft immer öfter einstellt: dem „BURN OUT“.

**Kerstin Reile aus Düsseldorf hat sich auf die professionelle Unterstützung mit individuellen Methoden auf solche Betroffenen eingestellt und beachtliche Erfolge erzielt.**

DW: Kann es jeden treffen und welches sind die Ursachen?

KR: Grundsätzlich kann es jeden treffen, der seelisch, beruflich oder körperlich überlastet ist. Diese Überlastung kann zu Schmerzen und anderen psychischen Symptomen führen. Deshalb ist es unabdingbar, mit einem Arzt zu kooperieren, der den körperlichen Aspekt einer medizinischen Ursache erkennt oder ausschließen kann. So hatten wir den Fall eines Betroffenen, bei dem sämtliche Symptome auf ein Burn Out hindeuteten. Nach eingehender Untersuchung stellte man fest, dass eine festgestellte Krebskrankung zu dieser Form der Schwäche und des ausgebrannten Fühlens ursächlich geführt hat.

DW: Wie gehen Sie vor?

KR: Als Coach stehen mir verschiedene Methoden zur Verfügung, welche alle auf einer personenzentrierten Gesprächsführung beruhen. Hilfe zur Selbst-

hilfe durch gezielte Fragestellung, bildet hierzu den richtigen Lösungsansatz. Wichtig ist hierbei der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zwischen dem Coach und dem Betroffenen, da man professionelle Unterstützung auch annehmen muß. Hierbei kommt mir zu gute, dass ich durch meine langjährige Praxis in Führungspositionen der Industrie mit den Anforderungen derselben vertraut bin.

DW: Was kostet eine solche Burn Out Beratung?

KR: Das ist individuell verschieden, ich möchte aber nicht von einer Beratung sondern einem „Coaching“ sprechen, da dem Betroffenen Instrumente an die Hand gegeben werden, auch in Zukunft mit starken Herausforderungen, richtig umzugehen. Der Satz liegt derzeit bei ca. 90 Euro pro Sitzung (90 Min), wobei man von 10 Sitzungen als Minimum ausgehen sollte. Jeder kann davon ausgehen, dass es sich hier um eine gute Investition in eine neue Lebensqualität und vielleicht neue Horizonte handelt.

DW: Frau Reile, wir danken Ihnen für dieses Gespräch und wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg.



### Kerstin B. Reile – Coach

Als „Partner für Menschen“ bringt Kerstin Reile (50) in einer ganzheitlichen Betrachtungsweise, ihr über 20 Jahre erworbenes Praxiswissen aus dem aktiven Berufsleben in ihre Methodik ein. Als Dipl. Volkswirtin mit Ausbildung als Kommunikations- und Businesscoach, verfügt sie über die notwendige Kompetenz sich diesem schweren Themenkomplex zu widmen. Sie arbeitet in Kooperation mit Düsseldorfer Fachärzten.

Ihr Motto:  
„Im Mittelpunkt steht der Mensch“.

Mehr Informationen unter:  
[www.reile-consulting.de](http://www.reile-consulting.de)

