

## **Persönlicher Evaluierungsbogen**

### **Evaluierungsrunde - Meine Erwartungen und meine Ergebnisse**

**Wenn Sie an die erste Sitzung zurückdenken:** Welche Erwartungen hatten Sie an dieses Burnout-Präventionsprogramm? Was erhofften Sie sich? Haben sich diese Erwartungen und Hoffnungen erfüllt? Gab es etwas, das Sie befürchteten? Ist das eingetreten? Hat sie etwas anderes gestört?

Tauschen Sie sich mit der Person, die sie am ersten Tag interviewt hatten, darüber aus und halten Sie jeder für sich das Wichtigste in Stichworten fest.

## **Stabilisierung**

Hat der Kurs Ihnen Einsichten verschafft, Fragen aufgeworfen?

Veränderung ist ein Prozess. Es gilt die Motivation zu bewahren, trotz Rückschlägen auf dem Weg zu bleiben, die Kontrolle auf Ihrem „Lebensschiff“ wieder zu erlangen. Das ist eine nicht zu unterschätzende Arbeit, diese Konzentration und Disziplin aufrecht zu erhalten. Es ist sicher hilfreich, sich dazu eine psychotherapeutische Begleitung zu besorgen, ein Mensch, dem Sie vertrauen, eine/r der/ die Ihnen zwischendrin immer wieder Mut macht, mit dem Sie Rückschläge bewerten und reflektieren können, der/die sich mit Ihnen über Ihre Fortschritte freut. Wenn Sie schon einen Psychotherapeuten gefunden haben, dann teilen Sie die Informationen aus der Prof. Stark Methode mit ihm. Ich habe auch für interessierte Psychotherapeuten ein Therapiemanual Burnout entwickelt, das diese sich herunterladen können.

**Zu meinen Erwartungen/Hoffnungen an das Programm:**



**Zu meinen Befürchtungen - negativen Erfahrungen:**



**Denken Sie im Anschluss jeder für sich nach: Was nehme ich als Wichtigstes für mich mit?**

Erinnern Sie sich an die vier Grundbereiche psychischer Gesundheit: Selbstachtsamkeit, Partnerschaft und Familie, Freunde und soziales Netz, und Berufsleben:

**1) Überlegen Sie, wo lagen Ihre wichtigsten Kraftquellen und wo Ihre Energieräuber?**



Zeichnen Sie kurz Ihr Energiefass mit der Größenverteilung (Gewichtung/Bedeutung) der vier Kammern/Bereiche - **so wie es am Anfang aussah:**



2) **Hat sich an dieser Verteilung etwas geändert?** Haben Sie eine Neuorientierung Ihrer Selbstwert- und Kraftquellen und Ihrer Prioritäten vorgenommen? Welche Änderung ist für Sie am bedeutendsten?



Zeichnen Sie Ihr Energiefass mit den vier Kammer, in der Gewichtung, die sie **für die Zukunft planen**:

