



Am 15.10. um 17 Uhr im Fernsehmagazin Magazin Düsseldorf aktuell:

Was man gegen den Herbstblues tun kann

ECA Präsident Bernhard Juchniewicz beantwortet im Fernsehinterview Fragen zum Thema Herbstblues und was man dagegen tun kann.

Herbstdepressionen als Selbstdiagnose sind wie Workaholic und Burnout sind zunächst selbsterfundene Geschichten, die keiner klassischen medizinischen Diagnose entsprechen, so Bernhard Juchniewicz im Interview.

Die Tage werden kürzer und mit zunehmender Dunkelheit konzentriert sich der Mensch oft auf das Wesentliche. Um dann möglicherweise erschreckt festzustellen, dass seine derzeitige Arbeits- und Lebenssituation unbefriedigend ist, bzw. vielleicht sogar eine große Enttäuschung darstellt.

Jeder Mensch ist selbst dafür verantwortlich, seine persönlichen Ressourcen zu erhalten und damit seiner Kerngesundheit zu dienen. Diese Verantwortung kann man nicht z.B. auf seinen Arbeitgeber übertragen, der ja gerne als „Buhmann“ und größte Burnoutursache ausgemacht wird. Es gilt genauer hinzusehen, nicht nur die Arbeit, auch familiäre Belastungen und Probleme in Beziehungen ausserhalb des Berufslebens zehren an den persönlichen Kräften.

Im lösungs- und zielorientierten Coaching kann der gesunde Mensch lernen, seine ganz persönliche Situation anzunehmen bzw, aufzufangen, zu reflektieren und zu ändern, um dann wie der Phönix aus der Asche ein geändertes, ja geradezu neues Arbeits- und Privatleben zu kreieren. Herbst und Winter sind Zeiten der Besinnung und mit der richtigen vertrauensvollen Unterstützung ist in jedem Lebensalter eine Neuorientierung möglich. Herbstblues adé. Und Worte wie Workaholic oder gar Burnout kommen nicht mehr vor.

Bernhard Juchniewicz
Präsident EUROPEAN COACHING ASSOCIATION
Tel. +49 (0)211 323106
Fax +49 (0)211 328732
www.european-coaching-association.com
office@european-coaching-association.com

