



PRÄVENTION · RESILIENZ · STABILITÄT

Own Zone

Burnout-Prävention mit Klarheit, Struktur und Alltagstransfer

Für Bildungsträger, Unternehmen, Gruppen und Einzelpersonen, die Burnout-Prävention nicht nur als Warnung, sondern als gesundheitsfördernden Entwicklungsweg verstehen möchten.

Früh erkennen. Gut verstehen. Tragfähige Schutzfaktoren aufbauen.

Benjamin Füllgrabe · Coach · Trainer · Autor

Burnout entsteht selten nur durch „zu viel Arbeit“ – sondern oft durch ein komplexes Zusammenspiel.

Belastung, fehlende Erholung, ungesunde Muster, mangelhafte Grenzen, Sinnverlust und ein ungünstiges Umfeld verstärken sich häufig gegenseitig.

01

Frühwarnzeichen werden oft zu spät gedeutet

Erschöpfung, Reizbarkeit, innere Leere oder Rückzug werden lange kompensiert, statt frühzeitig ernst genommen.

02

Prävention braucht ein System

Einzelne Tipps helfen begrenzt. Entscheidend ist, welche Schutzfaktoren im Alltag wirklich aufgebaut werden.

03

Own Zone verbindet Verstehen und Handeln

Der Ansatz hilft, Warnsignale, Belastungsmuster und konkrete Gegenmaßnahmen strukturiert zu betrachten.

Burnout-Prävention bedeutet: Warnsignale ernst nehmen, Schutzfaktoren stärken und gesunde Systeme aufbauen.

Die sieben Prinzipien zeigen, wo Prävention konkret ansetzen kann.

So wird Burnout-Prävention nicht nur ein Thema über Risiken, sondern auch über Ressourcen, gesunde Rhythmen und tragfähige Lebensgestaltung.

1

Natürlich bewegen

Bewegung als Stressregulator, Aktivierung und körperlicher Schutzfaktor.

5

Verbunden leben

Tragende Beziehungen schützen vor Isolation und innerem Rückzug.

2

Sinnvoll leben

Ein tragfähiges Wofür schützt vor innerer Leere und Entfremdung.

6

Umfeld gestalten

Kalender, Rollen, Erwartungen und Strukturen bewusst entschärfen.

3

Nährend essen

Stabile Energie statt zusätzlicher körperlicher Dysbalance.

7

Leben genießen

Lebensfreude und positive Erfahrungen sind keine Nebensache.

4

Regenerieren

Schlaf, Pausen, Rhythmen und Nervensystemregulation stärken.

Prävention heißt nicht: noch mehr Disziplin. Sondern: Bedingungen schaffen, die Gesundheit und Stabilität unterstützen.

Teilnehmende lernen, Belastung differenzierter wahrzunehmen und besser zu steuern.

Der Fokus liegt auf Verstehen, Stabilisieren und realistischen Schutzstrategien – nicht auf Schuldzuweisung.



Warnzeichen erkennen

Frühe Signale von Überforderung, Erschöpfung und innerer Instabilität werden klarer.



Belastungsmuster verstehen

Teilnehmende reflektieren Antreiber, Perfektionismus, Überverantwortung und Grenzen.



Schutzfaktoren stärken

Ressourcen, Regeneration, Umfeld und soziale Stabilität werden greifbar.



Konkrete Präventionsschritte

Eigene Minimalstandards, Notfallstrategien und alltagstaugliche Hebel entstehen.



Mehr Selbstfürsorge

Gesundheit wird nicht als Egoismus, sondern als Verantwortung verstanden.



Mehr Stabilität

Teilnehmende gewinnen mehr innere Klarheit und ein tragfähigeres System für schwierige Phasen.

Burnout-Prävention wird wirksam, wenn Erkenntnis in konkrete Schutzmechanismen und gesündere Routinen übersetzt wird.

Vom kompakten Impuls bis zum vertieften Präventionsworkshop.

Die Formate können für Bildungsanbieter, Unternehmen, Teams oder offene Gruppen passend zugeschnitten werden.

Impuls / Vortrag

Einführung in Warnsignale, Schutzfaktoren und gesunde Gegenstrategien.

**45-90
Minuten**

Halbtagesworkshop

Vertiefung von Erschöpfungsmustern, Ressourcen und nächsten Schritten.

3-4 Stunden

Tagesworkshop

Umfassender Präventionstag mit Reflexion, Übungen und Transfer.

6-8 Stunden

Unternehmensformat

Burnout-Prävention im BGM-, Team- oder Führungskontext.

individuell

Bildungsträgerformat

Passend für Akademien, Bildungswerke, Erwachsenenbildung oder Seminarreihen.

individuell

Coaching-Ergänzung

Persönliche Vertiefung im 1:1 nach dem Workshop.

individuell

Die Formate können offen, präventiv, teambezogen oder unternehmensnah ausgerichtet werden.

Je nach Zielgruppe lassen sich unterschiedliche Präventionsschwerpunkte setzen.

So bleibt das Format sowohl anschlussfähig als auch konkret praxisrelevant.

Frühwarnzeichen & Selbstbeobachtung

Woran merke ich, dass ich aus Balance gerate?

Antreiber & Grenzen

Welche inneren Muster bringen mich in Überlastung?

Regeneration & Alltag

Was stärkt mich tatsächlich – und was klingt nur gut?

Wiedereinstieg & Schutzpläne

Wie bleibe ich in schwierigen Phasen handlungsfähig?

**Prävention bedeutet nicht Härte gegen sich selbst,
sondern klügere Fürsorge und bessere Selbststeuerung.**

Ein klarer, wertschätzender und lebensnaher Stil.

Die Formate verbinden Struktur, Sensibilität und alltagstaugliche nächste Schritte.



Benjamin Füllgrabe

Coach · Trainer · Autor

- NLP-Coach / NLP-Master
- Burnout-Coach und Resilienz-Trainer
- Erfahrung in Begleitung, Reflexion und alltagstauglicher Umsetzungsarbeit
- Entwickler von Own Zone und der 7 Ebenen
- Fokus auf Klarheit, Resilienz und gesunde Selbststeuerung

Arbeitsweise

Sensibel, wertschätzend und gleichzeitig klar. Ziel ist frühes Verstehen, alltagstaugliche Prävention und stärkere Stabilität.

Themenfelder

Burnout-Prävention · Resilienz · Stressregulation · Grenzen · Energie · Schutzfaktoren

Gerne prüfen wir gemeinsam, welches Präventionsformat zu eurem Kontext passt.

Der erste Schritt kann ein unverbindliches Gespräch sein, in dem Zielgruppe, Rahmen und gewünschter Fokus geklärt werden.

Mögliche nächste Schritte

- unverbindliches Kennenlerngespräch
- Klärung von Zielgruppe und Bedarf
- Auswahl eines passenden Präventionsformats
- Planung eines Impulses, Workshops oder Präventionstages

Passende Einsatzfelder

Bildungsträger · Unternehmen · Teams · Gruppen · Gesundheitstage · Präventionsreihen

„Früh erkennen, gut verstehen und bewusst gegensteuern – das ist der Kern wirksamer Burnout-Prävention.“

Benjamin Füllgrabe · Coaching für Klarheit, Sinn und Umsetzung · Website: benjamin-fuellgrabe.de