

Wenn der Motor heiß läuft

HERAUSGEFORDERT ODER ÜBERFORDERT?

Jeder kennt Frustration und Stress, sei es im Beruf, in der Familie, oder im Ehrenamt. Doch für immer mehr Menschen geht der Druck weit über das „gesunde Normalmaß“ hinaus. Das Leben macht kaum noch Spaß, denn die Herausforderungen und damit verbundenen Ängste bestimmen Denken und Fühlen immer mehr. Müdigkeit, Schlafstörungen und depressive bzw. gereizte Stimmungen sind mögliche Anzeichen tiefer Erschöpfung. Und das Ende kann dann „Burnout“ heißen: der ganze Mensch ist betroffen mit Geist, Seele und Leib – einfach ausgebrannt.

Doch soweit muss es nicht kommen. Wie kann man ein Ausbrennen verhindern? Wie entsteht es, und was trägt dazu bei? Und was kann man tun, wenn es passiert ist? Der Referent bietet alltagstaugliche Hilfestellungen aus biologisch-medizinischer, psychologischer und biblischer Sicht an.



Frank Pahnke, Trossingen

Lebensberater, Trainer und Coach in eigener Praxis in Trossingen, freier Mitarbeiter bei BeratungenPlus in Freudenstadt und Mitautor verschiedener Veröffentlichungen im Bereich Lebenshilfe.

Geboren 1960, verheiratet, Vater von zwei erwachsenen Söhnen.

Samstag, 16. März 2019, 19:00 Uhr

Großer Saal im Hallerhof (Erlangen-Ost)

Restaurant Afroditi (Hallerhof)

Tennenloher Straße 3 , 91054 Buckenhof (Erlangen)

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen

Der Preis für das Abendessen beträgt laut Angebot und Rechnung des Restaurants 16,00 € (ohne Getränke)

INFORMATIONEN

Telefon: 09131 – 56 638

Telefax: 09131 – 56 638

(tel. Ankündigung)

E-Mail:

manfred.spreng@fau.de

Anmeldung bitte mit Karte per Telefon, Mail oder Post

www.gespraechsforum.de

**Nächste Veranstaltung:
23. November 2019**

Absender

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

- Bitte reservieren Sie _____ Plätze.
 Bin diesmal verhindert. Weitere Zuschriften erwünscht.
 Bitte keine weiteren Zusendungen.

Datum, Unterschrift _____

- Die aktuelle Datenschutzerklärung des Gesprächsforums Leben + Glauben e.V. (siehe gesprachsforum.de/Datenschutz) habe ich zur Kenntnis genommen.
 Ich bin mit der entsprechenden Speicherung meiner Daten einverstanden.

Überreicht von: _____

Bitte
ausreichend
frankieren

Postkarte

Gesprächs

FORUM

Leben + Glauben
ERLANGEN/NÜRNBERG

**Prof. Dr. Manfred Spreng
Lange Zeile 121**

91054 Erlangen