

Lesen Sie!

Selvije Kozar arbeitet Vollzeit in einem Büro als Programmiererin. Sie hat ein Kind und ist verheiratet. Sie muss oft Überstunden machen und ist lange im Büro. Seit längerem kann sie nicht gut schlafen. Sie denkt viel über die Arbeit nach. Sie trifft sich nicht mehr mit ihren Freundinnen und ist immer müde. Sie möchte nichts mehr mit ihrem Mann und ihrem Kind machen und möchte zu Hause sein.

Sie hat schon viel mit ihrem Mann gesprochen. Sie haben darüber gesprochen, dass Selvije zur Hausärztin geht.

Sie vereinbart einen Termin. Sie muss viele Untersuchungen machen. Die Ärztin stellt die Diagnose: "Vorstufe zum Burnout".

Frau Kozar soll eine Therapie bei einer Psychotherapeutin machen. Die Ärztin sagt.....

Kennen Sie das auch?

Was heißt "Burnout"? Sprechen Sie in der Gruppe!
Suchen Sie im Internet!

Was raten Sie Frau Kozar?

Was sagt die Ärztin?

Sprechen Sie und schreiben Sie!

Das könnte die Ärztin sagen ...

viel spazieren gehen

weniger an die Arbeit denken

den Arbeitsplatz wechseln

mit den Freundinnen sprechen

mit dem Mann sprechen

auf Urlaub fahren

eine Pause machen

zu Hause nicht so viel arbeiten

Sagen Sie: "Ich mag mich!"

manchmal "NEIN" sagen

weniger arbeiten

Hobbys haben

Arbeit gut organisieren
