



Familienunternehmen

Konstanz & Berlin

34 Jahre



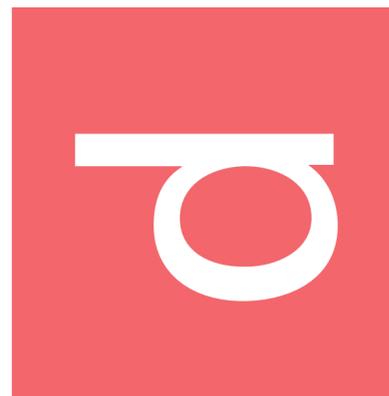
Jasper Dehner

Geschäftsführer

20 Jahre

dehner academy  
coaching. training. consulting.

international



Consulting



Seminare



Ausbildung

A man in a white shirt is lying on a reflective surface, looking directly at the camera with a stressed expression, his hands pressed against his temples. Above his head, a glowing lightbulb is exploding, with bright orange and yellow flames and sparks radiating outwards. The background is dark, making the lightbulb and the man's face stand out.

**BurnOut -**

**Mit mir nicht!!!**



# Was ist ein Burnout?

- Überforderung der Leistungsfähigkeit
- Überlastung des Gehirns
- Mehrere Daueralarme
- Stresshormone werden nicht abgebaut
- Nicht mehr in der Lage, logisch zu denken





# Der Weg zum Burnout





# Signale erkennen

- Überdurchschnittlich reizbar
- Schlaflosigkeit
- Gedanken kreisen
- Nicht abklingende Müdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Lustlosigkeit





**dehner academy**  
coaching. training. consulting.

---

# Was tun?

---



# Introvision Coaching



# Was ist Introvision Coaching ?

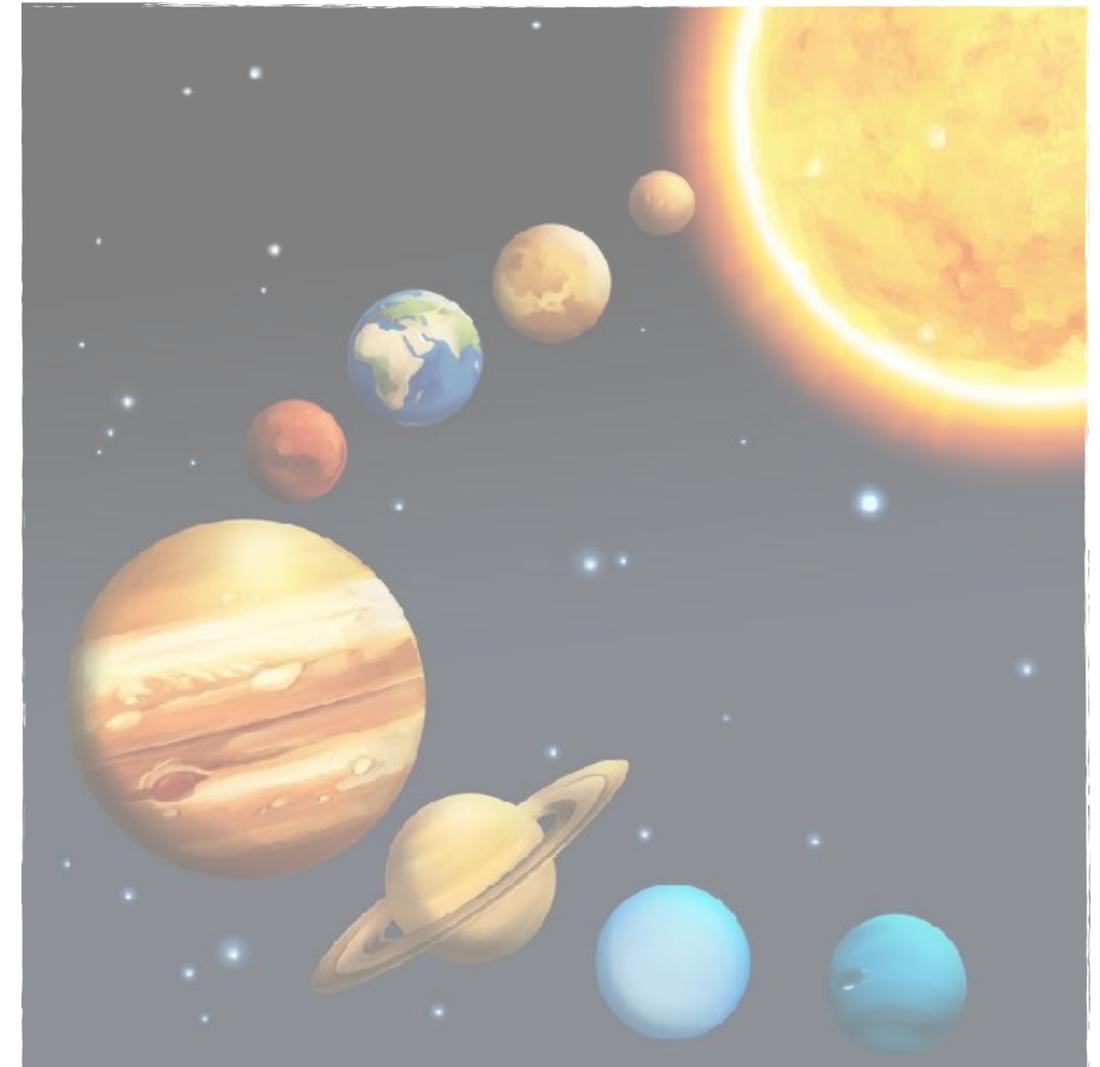
- Eine Methode um:
  - Aus dem Burnout zu kommen
  - Burnout Prävention
  - Inneren Stress aufzulösen
  - Innere Blockaden aufzulösen
  - Handlungsfähigkeit in schwierigen Situation zu gewinnen





# Woher kommt Introvision?

- Basiert auf 30 jähriger Forschung
- Federführend von Fr. Prof. Dr. Wagner
- Weiterentwicklung zum Format Introvision-Coaching
- Einsatz im Business-Coaching & BGM





# Was passiert kognitiv bei Burnout & Stress?

- Es wird ein Alarm ausgelöst, der in der Amygdala gespeichert ist
- Unser Gehirn hängt sich auf
- Amygdala schüttet aus:
  - Adrenalin
  - Kortisol





# Wie entsteht ein innerer Alarm

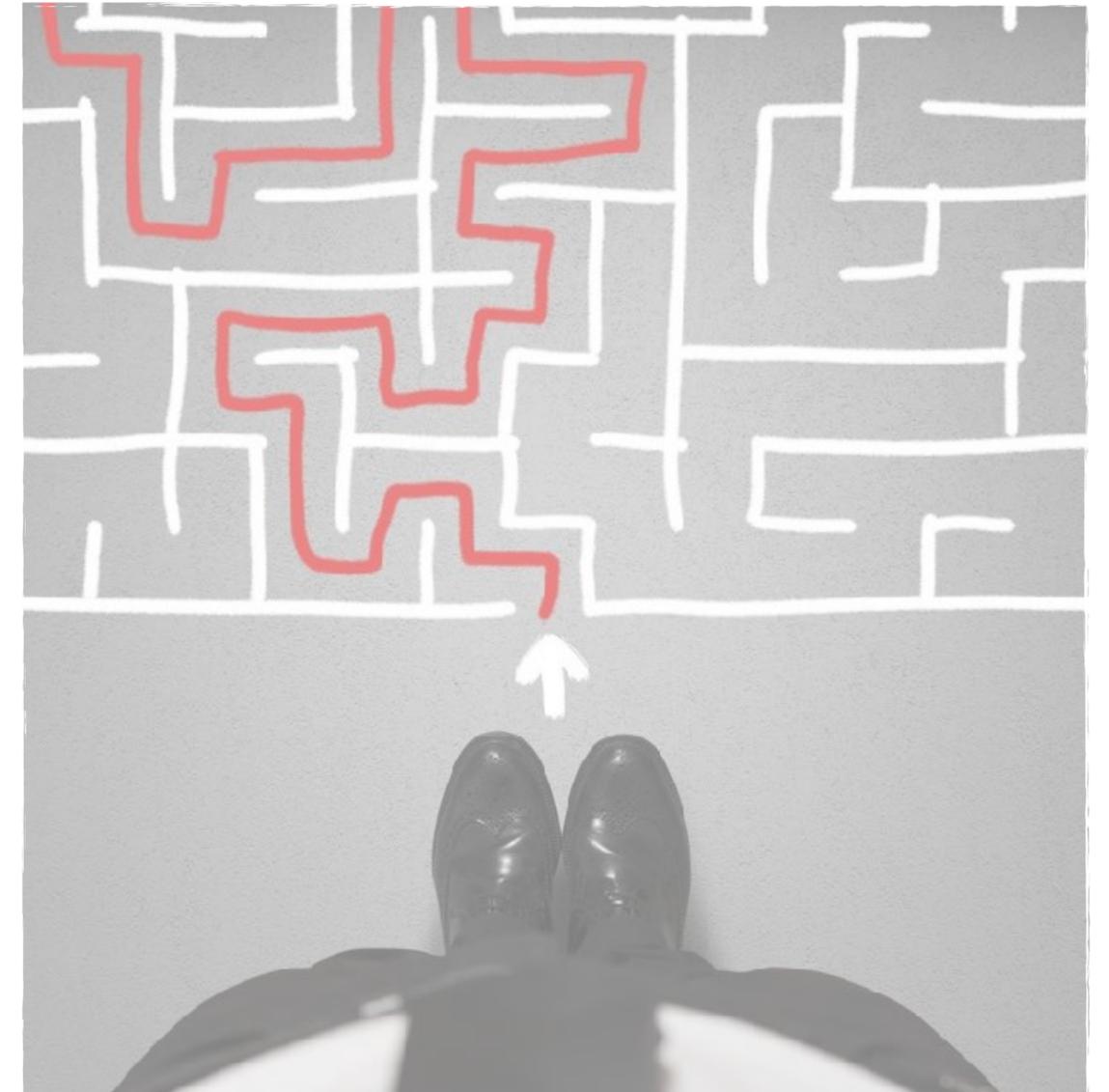
- Negatives Ereignis in der Vergangenheit
  - Speicherung in der Amygdala
  - Abrufzeit von Erinnerung 100 - 200 Millisekunden
  - 200 mal schneller als das bewusste Denken
  - Blockade
  - Stress
- Burnout
- Bildung eines Imperativs
  - Etwas muss unbedingt sein oder darf auf keinen Fall sein
  - Gefährdung eines Imperativs





# Ablauf Introvision Coaching - Reduktion Burnout und Stress

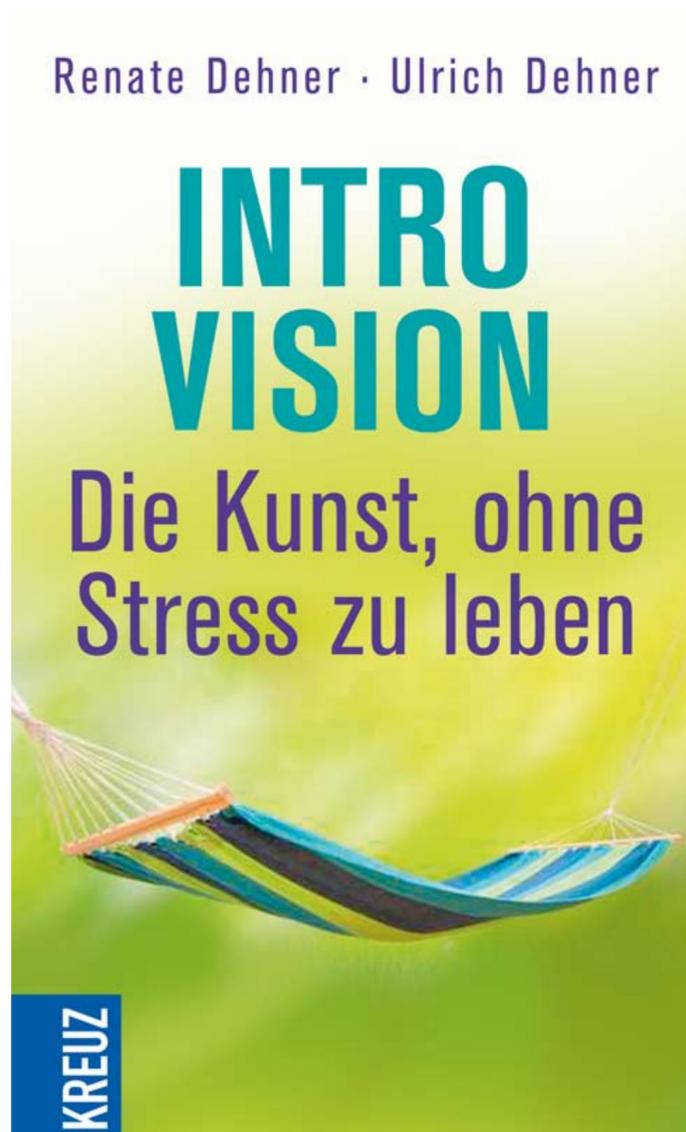
- Problemanalyse
- Analyse der Imperative
- Herausarbeiten des Imperativ bedrohenden Satzes
- Einüben der achtsamen, wertfreien Beobachtung
- Sitzen mit dem Alarm, den der Satz auslöst





**dehner academy**  
coaching. training. consulting.

# Das Bücher zum Thema





**dehner academy**  
coaching. training. consulting.

---

# Sprechen Sie mich an

---



[j.dehner@dehner.academy](mailto:j.dehner@dehner.academy)

[www.dehner.academy](http://www.dehner.academy)

+49 30 47 37 52 31

+49 172 72 43 521