

Personal Coach



Boreout Berater/in (WA Pfalz) - Modul 7

Boreout - Was ist das?

In einem Boreout bin ich dauerhaft unterfordert und gelangweilt. Kein Problem sagen Sie? Dann ruhe ich mich halt aus? - Weit gefehlt. Ein Boreout ist ein sehr großes Problem. Die Betroffenen leiden. Boreout ist Stress und somit treten auch hier die ganze Bandbreite an Stresssymptomen auf. In der Praxis wird Boreout oft gleichgesetzt mit Burnout. D.h. die Betroffenen werden entspannt und entspannt und entspannt. Leider funktioniert das aber bei einem Boreout nicht. Die meisten sind schon tiefenentspannt! Entspannung, um den Stresslevel zu senken, heißt in diesem Fall Aktivität und Sinn ins Leben bringen.

In dieser zertifizierten Boreout Berater/in Ausbildung lernen Sie, wie Sie einem Boreout-Betroffenen wieder auf die Beine helfen können. Nicht nur auf der letzten Stufe des Boreout können Boreout Berater/innen Unterstützung leisten, sondern schon im Vorfeld gibt es zahlreiche Möglichkeiten der Prävention.

[Download Flyer Boreout](#)

[Anmeldeformular](#)