

Pressemitteilung 2/2011

Neue Smartphone-App: Burnout Prophylaxe

Mit dem Smartphone fit und froh statt fix und fertig

Generation Burnout!? Margret Mürköster work, life & health coaching und PhoneTec GmbH bieten mit der App Burnout Prophylaxe die Möglichkeit, durch ein aktives Stressmanagement einem Burnout rechtzeitig, einfach und wirkungsvoll vorzubeugen. Die App verfügt über eine individuelle Erinnerungsfunktion, damit Minipausen im hektischen Alltag so selbstverständlich werden wie regelmäßiges Zähne putzen. Minipausen sind notwendig, um das zu erhalten, was im Burnout verloren geht: Erholungs- und Genussfähigkeit. Mit kleinen Übungen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen, kann man beide Fähigkeiten trainieren. Hierbei unterstützt die App Burnout Prophylaxe, die für das iPhone und Android- Geräte entwickelt wurde. Einmalige Investition: EUR 2,99.

Zielgruppe

- Für alle, die den Totalausfall vermeiden wollen
- Für alle, deren Motto künftig lauten soll: „fit und froh“ statt „fix und fertig“

Warum diese App benutzen

- Weil ein Leben ohne Burnout und mit weniger Stress möglich und vor allem lebenswert ist
- Weil vorbeugen besser ist, als ausbrennen
- Weil man mit einfachen Übungen schnelle Erfolge erzielen kann und keine komplizierten Techniken erlernen muss

Vorteile

- In der App wird ein persönliches Profil hinterlegt, sodass alle Tipps und Übungen auf die Bedürfnisse der Nutzer abgestimmt sind
- Eine integrierte Datenbank bietet jederzeit Zugriff auf alle verfügbaren Tipps und Übungen

Burnout vorbeugen: rechtzeitig, einfach, wirkungsvoll

Immer mehr Menschen leiden unter Burnout. Die Gründe sind ebenso vielschichtig wie die Symptome. Burnout ist ein schleichender Prozess bis hin zum Totalausfall. Um diesem Leidensweg zu entgehen, kann jeder präventiv aktiv werden.

Die App Burnout Prophylaxe, die die beiden Kasseler Unternehmen Margret Mürköster work, life & health coaching und PhoneTec GmbH entwickelt haben, unterstützt dabei. „Wir wollen, dass Burnout in Ihrem Leben keine Rolle spielt. Beugen Sie deshalb mit dieser App dem Burnout vor – rechtzeitig, einfach und wirkungsvoll“, erklärt Margret Mürköster.

Im Burnout gehen Erholungsfähigkeit und Genussfähigkeit verloren. Burnout Prophylaxe bietet die Möglichkeit, diese beiden Fähigkeiten regelmäßig und ganz einfach zu trainieren. Vergessen Sie „fix und fertig“ – freuen Sie sich auf „fit und froh“!

Kein Aufwand: Minipausen effektiv nutzen

„Durch regelmäßige, auch schon ganz kurze Pausen, wird unser Organismus gestoppt, und wie beim Drücken der Reset-Taste wieder auf den Ausgangspunkt zurück gestellt. Dazu genügen schon

Pausen von 60 Sekunden“, erklärt Margret Mürköster, die sich als Genuss- und Burnout-Expertin bundesweit einen Namen gemacht hat. Fünf solcher Pausen am Tag können ausreichen: Fünf Minuten am Tag reichen, um die Erholungsfähigkeit zu erhalten und zu trainieren. Das entspricht 0,35 Prozent der gesamten Tageszeit. Wer diese Zeit regelmäßig fürs Runterfahren verwendet, wird nach Feierabend besser abschalten können.“

Mit der App Burnout Prophylaxe werden die Nutzer zu kleinen Pausen angeregt. Die Minipausen können zum Entspannen oder zur Sammlung der Konzentrationskräfte genutzt werden. Oder man trainiert einen der fünf Sinne und trägt damit zur Erhaltung der Genussfähigkeit bei. Die App Burnout Prophylaxe bietet dazu einfache Übungen und Trainingsvorschläge. Alle Übungen und Trainings sind von Margret Mürköster entwickelt und in ihren Coachings und Seminaren getestet worden.

Für den hektischen Alltag bietet Burnout Prophylaxe eine individuelle Erinnerungsfunktion. „Damit Minipausen so selbstverständlich werden wie Zähne putzen“, sagt Margret Mürköster. Wie sie funktioniert? Der Nutzer erfasst zunächst ein persönliches Profil seiner Arbeitsbedingungen und in welchen Abständen er erinnert werden möchte. Dann erhält man von Burnout Prophylaxe die Meldung „Tu Dir was Gutes!“ oder „Denk an Dich“ mit einem Vorschlag für die Pausengestaltung. Passt ein Tipp gerade nicht, findet der Nutzer Alternativen. Weiteres Plus: Damit es interessant bleibt, werden die Tipps regelmäßig aktualisiert. Darüber hinaus sind ein Vital-Check und Erste-Hilfe-Programm mit Tipps hinterlegt.

Übungsbeispiele

Bereich Fünf Sinne

Sehen

- Nehmen Sie ganz bewusst die Farben in Ihrer Umgebung wahr. Welche Farbe dominiert?
- Wie beschreiben Sie die Farben in Ihrer Umgebung ganz genau? Flaschengrün, Olivgrün, Blaugrün

Hören

- Klatschen Sie einmal laut und kräftig in die Hände. Klatschen Sie dann einige Male ganz sanft und kaum hörbar. Wechseln Sie zweimal ab und beobachten Sie dabei, was nach dem lauten, kräftigen Klatschen mit Ihrem Hörvermögen passiert.

Riechen

- Schnuppern Sie ganz bewusst an einem Lebensmittel, dass Sie in der Pause essen: Apfel, Müsliriegel, Käsebrot, Melone ...
- Schnuppern Sie doch mal an Ihrer eigenen Haut – wie riecht Ihr Arm/Ihre Hand? Mögen Sie sich gut riechen?

Schmecken

- Halten Sie sich doch bei der nächsten Mahlzeit beim Essen doch mal die Nase zu. Was schmecken Sie dann noch?

Fühlen

- Cremen Sie sich Ihre Hände nach dem Händewaschen gefühlvoll und mit Bewusstsein ein!
- Streichen Sie mal mit geschlossenen Augen über Ihre Kleidung und spüren Sie die unterschiedliche Qualität der Stoffe.

Bereich Entspannung

Gestresst – verärgert – kann nicht abschalten

- Lächeln für die gute Laune: Klemmen Sie sich einen Stift oder einen ähnlichen Gegenstand zwischen die Zähne (Lippen bleiben dabei offen). Zählen Sie lächelnd bis 10.

Bereich Konzentration*Zu wenig Power – müde – ausgelaugt*

- 8-Samkeit: Im Stehen oder Sitzen eine 8 mit den Schultern, Hüften, Füßen, Armen, Händen ... nachfahren.

Für weitere Informationen zur neuen App Burnout Prophylaxe kontaktieren Sie

Margret Mürköster
work, life & health coaching
Käthe-Kollwitz-Straße 15A
34134 Kassel
Telefon 05 61 47 57 88 28
Fax 05 61 47 57 88 29
E-Mail: info@margret-muerkoester.de
Internet: www.muerkoester.de

Margret Mürköster work, life & health coaching

Margret Mürköster ist Businesscoach in Kassel. Mit ihrem Beratungsunternehmen berät sie Unternehmen, Mitarbeiter des mittleren und oberen Managements, Selbstständige und auch Privatpersonen. Margret Mürköster trainiert und coacht in den Bereichen Work, Life und Health. Sie ist mit ihrem Unternehmen Ansprechpartnerin für professionelle Kommunikation. Sie unterstützt bei beruflichem Aufstieg und wenn es beim Einstieg in ein neues Metier, insbesondere um Führungsthemen geht. Neben Trainings und Coachings bietet sie auch mitreißende Vorträge an (Mitglied der German Speakers Association – GSA).

Darüber hinaus ist Margret Mürköster auf Burnout-Prophylaxe und Genussstraining spezialisiert. Denn jeglicher berufliche Erfolg ist nichts ohne ein ausgeglichenes Leben. Aus diesem Grund begleitet sie auch auf dem Weg, das Leben zwischen Arbeitsalltag und Privatleben in einen harmonischen Einklang zu bringen. Sie unterstützt dabei, sich frei von Zwängen zu erleben und persönliche Genussinseln zu finden.

Kontakt

E-Mail: info@margret-muerkoester.de, Internet: www.muerkoester.de

Thomas Hohmann
PhoneTec GmbH
Wilhelmshöher Allee 64-66
34119 Kassel
Telefon 05 61 47 39 69 44 1
Fax 0561 47 39 69 44 9
E-Mail: kontakt@phonetec.de
Internet: www.phonetec.de

PhoneTec GmbH

Die PhoneTec GmbH wurde im Jahr 2010 aus dem Fachgebiet Kommunikationstechnik der Universität Kassel (ComTec) heraus gegründet. Das Unternehmen entwickelt Software im mobilen Umfeld. Neben der Entwicklung kreativer, individueller Konzepte für Unternehmen, bietet sie auch Eigenentwicklungen für unterschiedliche Soft- und Hardwareplattformen (iOS, Android, Java,...).

Kontakt

E-Mail: kontakt@phonetec.de, Internet: www.phonetec.de