

# Burnout-Spirale anhalten – wie wir die 5 größten Energieräuber erkennen und entkräften

Kursnummer	26O131795
Beginn	Montag, 12.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	Online
Lehrkraft	Ilke Haasper
Kursentgelt	6,00 €

Erschöpfung entsteht nicht über Nacht. Oft schleichen sich über Jahre hinweg unbemerkte Energieräuber in unseren Alltag ein – in Form überhöhter Ansprüche, ständiger Selbstkritik, belastender Beziehungen oder eines Lebensstils, der mehr kostet als nährt.

In diesem Online-Workshop identifizieren wir gemeinsam die fünf häufigsten Ursachen für chronische Erschöpfung und zeigen auf, wie wir sie systematisch entkräften können. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage: Wo verlieren wir Energie – und wie können wir sie gezielt zurückgewinnen?

Mit praktischen Impulsen, Reflexionsfragen und kleinen Übungen gehen wir die ersten Schritte, um unsere wichtigsten Lebensbereiche neu auszurichten und zurück in die Balance zu finden.

Ein Workshop für alle, die mehr Energie, Leichtigkeit und Selbstfürsorge in ihr Leben bringen wollen – bevor es zu spät ist.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	19:00 - 20:30 Uhr	

[zur Kursdetail-Seite](#)