



Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA

Der MIKADO-Prozess

ein kreativ-intuitiver
Selbstentfaltungsweg
aus Müdigkeit, Perspektivlosigkeit
und
Burnout

Beratung, Vorträge, Seminare

Film: Burnout - Wie Phönix aus der Asche
13 Min. von 1 1/2 Std. auf Youtube

Ob zu den Themen

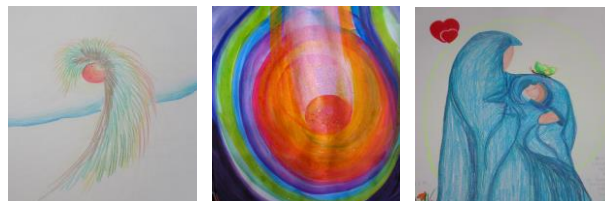


Burnout, Partnerschaft,
Teamentwicklung oder anderen ...

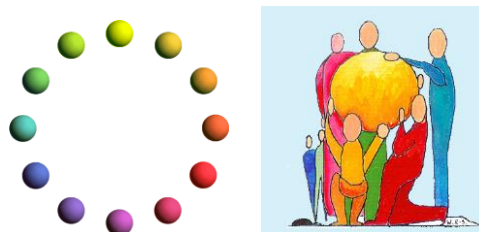


Der MIKADO-Prozess

mit seinen kreativ-intuitiven Methoden wie



z.B. Tagebuch, Kreativ-intuitives Schreiben,
Malen und Inneres Reisen ist für sich genommen
eine
Bereicherung, aber



auch für Psychotherapie, Familienaufstellung,
Coaching und viele andere
persönlichkeitsbildende Angebote, eine
spannende Ergänzung.

Ausführliche Info auf der Homepage

www.roeck-svoboda.at

„Alles, was wir wirklich brauchen,

ist schon in und um uns herum.“

Der MIKADO-Prozess

**Reisen – Malen – Schreiben
Leben aus der inneren Quelle**

für Freizeit, Fortbildung und Therapie

Dieser Selbstentfaltungsprozess ist aus meiner
Erfahrung als Betroffene und Psychotherapeutin
mit Schwerpunkt "Burnout" entstanden.

Er ist das Ergebnis meiner Bemühungen
Kreativität, Psychologie und Spiritualität in
Einklang zubringen.

Geführte Meditationen führen zur Ruhe, Einkehr
und Entspannung, zum „inneren Heiler/der
inneren Künstlerin“ und zu vielen anderen
inneren Teilpersönlichkeiten.

Wir machen uns auf spielerische und leichte Art
und Weise mit ihnen vertraut und ebnen ihnen
durch das Malen und Schreiben Wege in die
Wirklichkeit.

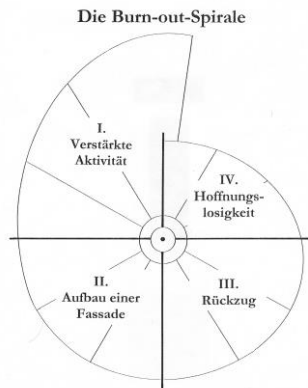
Bilder und magische Geschichten entstehen wie
von selbst, ganz aus dem eigenen Inneren ohne
sie vorher zu planen oder zu konstruieren.

Sie eröffnen durch unser Unbewusstes **neue
Perspektiven und Lösungsansätze.**

Welche Lösungen wollen Sie auf Ihrer
Heldenreise entwickeln?

Vorkenntnisse mit dem Malen und Schreiben
sind **NICHT erforderlich.**

Das Betrachten der Bilder und das Schreiben
und Vorlesen der Geschichten an sich, hat
schon eine heilsame Wirkung, lässt sich aber
auch wunderbar mit anderen Methoden wie
z.B. **Aufstellungsarbeit, Psychotherapie,
Coaching** u.v.a.m. **verknüpfen.**



Müdigkeit und Erschöpfung als HILFESCHREI der SEELE

Die Zeit, die wir jetzt durchleben, ist anders als alles bisher Durchlebte.

Neue Herausforderungen warten auf uns, es gibt kaum Erfahrungen, auf die wir zurückgreifen können.

Offt unbemerkt geraten engagierte Menschen immer tiefer in einen Kreislauf von Müdigkeit und Erschöpfung, der nicht nur zur **Lebensunzufriedenheit** sondern auch zur **Leistungseinbuße** führt. Trotz aller Anstrengungen bleibt der erhoffte Erfolg aus. Es passieren unnötige Fehler. Der **Schlaf** bringt nicht mehr die gewünschte Erholung. Es bleibt keine Zeit und Energie mehr für Freunde und Hobbies. Partner und Kinder fühlen sich vernachlässigt.

Viele wollen nur mehr durchhalten bis zum nächsten Freitag, bis zum Urlaub, bis zur Pensionierung. Eine **innere Leere** macht sich breit. Nach außen wird eine **Fassade** aufgebaut. Wie es einem wirklich geht, soll niemand wissen. Durch die Dynamik der **Verleugnung** will man es selbst nicht einmal wahrhaben. Außenstehende merken es viel früher. Sie sind aber auch in Gefahr sich „anzustecken“.

Es gibt Probleme mit der Verdauung, mit Infekten, dem Herz-Kreislauf- und dem Nervensystem, mit der Sexualität. Das Leben ist eine Hetzjagd und macht einfach keine Freude mehr. Das einzige verbleibende Ziel ist **RUHE**. Diese Anzeichen sind bereits ernst zu nehmende Hinweise auf eine **Burnout-Gefährdung**.

Die Frage: „Was hat das alles noch für einen **Sinn?**“ drängt sich auf.

Burnout wird persönlich, wirtschaftlich und gesellschaftlich immer mehr zum Problem.

Die Symptome des Burnout sind vielerorts gut beschrieben, aber was wirklich aus dieser Sackgasse herausführt, wird meist nur wage oder gar nicht beantwortet.

In meinen **Beratungen, Vorträgen, Seminaren** und auf meiner **Homepage** bekommen Sie vielfältige Informationen darüber:

- Was Burnout überhaupt bedeutet
- Woran man es (frühzeitig) erkennen kann
- Wie es entsteht
- Was jeder einzelne tun kann, um es bei sich erst gar nicht so weit kommen zu lassen
- Welche Sofort-Maßnahmen und welche therapeutischen Möglichkeiten Ihnen offen stehen, wenn Sie bereits betroffen sind
- Was Sie als Angehöriger tun können, wenn Ihr Partner, Kind, Chef, Mitarbeiter betroffen ist,
- aber auch, was wir als Gesellschaft tun können, um bereits bestehende Probleme wieder in den Griff zu bekommen.

Die Betroffenen kommen **aus allen Berufssparten** und **Altersgruppen**, aus dem Topmanagement genauso wie aus den Reihen der Arbeitslosen. Burnout ist ein Syndrom, das uns alle betreffen kann – hier gleich und sofort.

Die Zeit für Veränderung ist jetzt!



Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA

- * geb. am 27. 2. 1962 in Wien
- * Studium der **Psychologie** - Diplomarbeit zum Thema „Zusammenhänge zwischen Kreativität, praktischer Lebensbewältigung und Depression“
- * Ausbildung zur **Psychotherapeutin**,
- * Fortbildung in Katathym Imaginativer Psychotherapie (KIP - ÖGATAP) und Psychodrama (ÖAGG)
- * Ausbildung zur Gruppendynamik-Trainerin (ÖAGG)
- * Managementtraining : Führungskompetenz, Persönlichkeits- und Teamentwicklung, Vorbeugung, Früherkennung und Therapie bei **Burnout**,
- * Supervisions- und Coaching-Tätigkeit
- * Astrologie-Ausbildung (Fische-Sonne mit Jungfrau Aszendent)
- * freischaffende **Künstlerin** in Wien



Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA

www.roeck-svoboda.at

Wien
+43/(0)664/73 54 18 08
waltraud@roeck-svoboda.at