

PRESSEINFORMATION

„Blaumachen“ statt Burnout“

Die Emotionsberaterin Ulrike Zecher I. verrät in ihrem Blog ab dem 14. September 2011 bis zum Ende des Jahres jeden Mittwoch ihre besten Tipps und Tricks für mehr Energie und Lebensfreude

Nun kommt sie wieder, die dunkle Jahreszeit, Herbst und Winter rücken näher. Die meisten Menschen gehen weniger nach draußen und arbeiten stattdessen noch mehr als ohnehin schon. Bis zum Ende des Jahres stehen noch mehr Geschäftsreisen und berufliche Termine an, da oft noch wichtige Abschlüsse getätigt werden müssen.

Hinzu kommt, dass die Adventszeit mit ihren oftmals berufsbedingten Veranstaltungen naht, und die Planung der eigenen Weihnachtsfeierlichkeiten stresst viele Menschen zusätzlich. Pausen oder gar ein längerer Urlaub sind nicht immer möglich, deshalb verrät Ulrike Zecher ab dem 14. September bis zum Ende des Jahres jeden Mittwoch in ihrer Blog-Reihe „Blaumachen statt Burnout“ Tipps für mehr Energie und Freude im (Berufs-)leben.

Es handelt sich um ganz einfache, aber dennoch wirkungsvolle Ratschläge aus ihrer Erfahrung als Emotionsberaterin und Burnout-Expertin, die jeder sofort umsetzen kann – auch wenn gerade kein Erholungsurlaub in Sicht ist.

Ergänzend zu diesen Tipps hat Ulrike Zecher einen Fragebogen zum Thema „Blaumachen“ entwickelt. Es geht darum, herauszufinden was Düsseldorfer Unternehmer mit dem Begriff verbinden und auch, ob Business und „Blaumachen“ eigentlich zusammen passen. Ulrike Zecher wird ausgewählte Düsseldorfer Unternehmer einladen, den Fragebogen in ihrem Blog zu beantworten und freut sich schon jetzt auf einen spannenden Austausch.

Vielleicht helfen Ulrike Zecher's wöchentliche Tipps dem Einen oder Anderen dabei, entspannter und ausgeglichener durch Herbst und Winter zu kommen:

<http://ulrikezecher.de/blog/>

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Beate Werthschulte

PR und mehr

Telefon: 0211 31 82 74

Mobil: 0151 127 267 78

Email: beate.werthschulte@t-online.de

Abdruck frei,
Belegexemplar erbeten