

# WENN UNTERFORDERUNG KRANK MACHT

B  
O  
R  
E  
O  
U  
T



**STEFAN H. G. DUWENSEE**  
Boreout Coaching & Consulting



## ICH MÖCHTE MICH AN DIESER STELLE KURZ VORSTELLEN:

Mein Name ist Stefan H. G. Duwensee. Ich wurde 1966 in Stockholm geboren. Ich habe in vielen Branchen (Handwerk, Behörde, öffentlicher Dienst sowie Lager und Logistik) gearbeitet und habe auf meinen beruflichen Stationen Unterforderung, Langeweile und Unzufriedenheit selbst erfahren. Manchmal konnte ich diese Situationen aus eigener Kraft verändern, manchmal habe ich mir professionelle Hilfe geholt.

Mein Antrieb war die Suche nach beruflicher Zufriedenheit. Im Juni 2006 habe ich eine zwei Jahre dauernde Coachingausbildung beim ILS (Konzept: Dr. Migge) begonnen und 2008 als zertifizierter Coach abgeschlossen.

Meine berufliche Zufriedenheit habe ich erreicht. Wenn Sie das gleiche wollen, dann helfe ich Ihnen, den richtigen Weg zu finden. Ich freue mich darauf!

# B O R E O U T

**Boreout, Bore-out**, das, Bore|out Unzufriedenheit, körperliche oder psychische Störung, die durch Unterforderung im Beruf ausgelöst wird.





## WENN SIE DIE UNTERFORDERUNG IM JOB KRANK MACHT.

Kommen Sie morgens an Ihren Arbeitsplatz und wissen, dass Sie innerhalb kürzester Zeit nichts mehr zu tun haben?

Oder erwarten Sie dort ausschließlich langweilige Routinearbeiten?

Sie fühlen sich stark unterfordert, sind extrem gelangweilt und können immer weniger Interesse für Ihren Job aufbringen? Wenn Sie nur eine dieser Frage mit einem klaren „JA“ beantwortet haben, dann könnte es sein, dass Sie langsam in die Boreout-Falle tappen oder sich schon in einem Boreout befinden. Zögern Sie nicht und nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Ich helfe Ihnen auf dem Weg zurück in die berufliche Zufriedenheit.

A handwritten signature in black ink, reading 'Stefan H. G. Duwensee'. The signature is fluid and cursive.

Stefan H. G. Duwensee  
Boreout Coach und Consultant

# BOREOUT - WAS IST DAS EIGENTLICH?

Die Hauptursache für Boreout liegt in einer fortwährenden Unterforderung und extremer Langeweile.

Ursachen dafür gibt es viele wie zum Beispiel:

- ein geringes Arbeitsvolumen, Monotonie und Routine
- die falsche Berufswahl
- die Anforderungen des Arbeitsplatzes passen nicht oder nicht mehr mit Ihren Fähigkeiten zusammen
- Arbeitsabläufe wurden vereinfacht
- Sie haben keinen oder nur geringen Einfluss auf laufende Arbeitsprozesse

Die Frage nach der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns kommt auf. Die Auswirkungen können gravierend sein

- Ihre Leistungsfähigkeit und Motivation sinkt
- Ihre Gesundheit ist gefährdet: Häufig kommt es zu höherer Infektanfälligkeit, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen sowie Antriebslosigkeit, Mutlosigkeit und einem sinkenden Selbstwertgefühl. Sie sind im negativen Dauerstress. Erschöpfungszustände und Depressionen können die Folge sein

Lassen Sie es nicht so weit kommen und machen Sie den ersten Schritt. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Ich freue mich darauf.



# MIT DEN RICHTIGEN SCHRITTEN AUS DER BOREOUT-FALLE

Tatsächlich kann Boreout jeden betreffen und treffen. Ob jung oder alt, als Berufseinsteiger oder Mitarbeiter mit langjähriger Erfahrung. Eine ständige Unterforderung erzeugt vor allem Selbstzweifel und ein Gefühl von Unerwünschtheit. Es entsteht große Unzufriedenheit. Unzufriedenheit macht Frust. Frust macht Stress und Stress macht krank. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen und nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Zusammen finden wir einen Weg in Ihre berufliche Zufriedenheit.

## 01

### DAS GESPRÄCH SUCHEN

In unseren vertraulichen Gesprächen geht es darum, die konkreten Ursachen und Faktoren herauszufinden, die Ihnen nicht gut tun. Ihnen die Kraft und die Motivation nehmen, mit Spaß und Elan zu arbeiten. Hier bietet sich ein Raum für Sie, um sich endlich einmal alles von der Seele zu reden.

## 02

### STRATEGIEN ENTWICKELN

Im weiteren Verlauf des Coachings finden wir passende Lösungen, um wieder das richtige Maß an Anforderung zu bekommen. Oft gibt es Möglichkeiten am bestehenden Arbeitsplatz passende Veränderungen zu schaffen. Ich werde Sie dabei unterstützen, um mit Mut und Zuversicht in Ihre berufliche Zukunft zu blicken.

## 03

### NEUE WEGE GEHEN

Ganz egal, wie Ihre neuen Perspektiven für Ihre berufliche Zufriedenheit aussehen. Ich werde Sie dabei begleiten, Ihre Wünsche, Ideen und Ziele in die Tat umzusetzen. Und zwar so individuell, wie Sie selbst sind.



LANGeweile ist die Zeit,  
die wir verfallen lassen.

© GERHARD UHLENBRUCK (\*1929),

## DER ERSTE SCHRITT LIEGT GANZ BEI IHNEN.

Es geht um Ihre Wünsche, Ideen und Ziele.  
Gemeinsam suchen und finden wir Lösungen.  
Beim Coaching befinden Sie sich in einem geschützten Raum.

Sie bekommen den Mut, Ihre Situation zu verändern!  
Ihr Selbstwertgefühl wächst!  
Es entstehen für Sie neue Perspektiven!

**Warten Sie nicht einfach ab, tun Sie etwas!**

# IHR BOREOUT SELBST-TEST

Dieser Selbst-Test hilft Ihnen, Ihre persönliche Situation besser einzuschätzen. Bei mehr als vier Ja - Antworten, sind Sie zumindest gefährdet, sich auf einen Boreout zu bewegen

JA NEIN

Fühlen Sie sich unterfordert und / oder gelangweilt?

Täuschen Sie ab und zu vor, dass Sie arbeiten –  
haben aber tatsächlich nichts zu tun?

Sind Sie am Abend müde und erschöpft – und wissen eigentlich nicht woher?

Sind Sie mit Ihrer Arbeit unglücklich?

Vermissen Sie einen tieferen Sinn in Ihrer Arbeit?

Könnten Sie Ihre Arbeit eigentlich schneller erledigen, als Sie dieses tun?

Fühlen Sie sich zunehmend gestresst und nehmen Sie dieses Gefühl auch mit  
nach Hause?

Haben Sie das Interesse an Ihrer Arbeit verloren?

Können Sie sich nur schwer vorstellen, wie Sie Ihre Situation verändern  
können?

Sank Ihr Selbstwertgefühl / Selbstvertrauen innerhalb der letzten Zeit ?

Sind Sie häufiger krank als früher?

Würden Sie gerne etwas anderes arbeiten, scheuen sich aber vor dem Wechsel,  
weil Ihnen das Risiko zu hoch erscheint?

Wenn Sie Ihr Testergebnis mit mir besprechen möchten oder Fragen haben,  
rufen Sie mich gerne ganz unverbindlich an. ☎ (0152) 09 13 59 92  
Wir können dann bereits erste Lösungsmöglichkeiten für Sie entwickeln und  
das weitere Vorgehen besprechen.

# K O N T A K T



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

Boreout Coaching & Consulting  
in Zusammenarbeit mit der TU Darmstadt



**STEFAN H.G. DUWENSEE**

Boreout Coaching & Consulting

**Stefan H. G. Duwensee**

Boreout Coaching & Consulting

Swinemünder Straße 1d

22147 Hamburg

Telefon: 0152 091 35 992



[mail@boreoutcoach.de](mailto:mail@boreoutcoach.de)

[www.boreoutcoach.de](http://www.boreoutcoach.de)

