

reformierte  
kirche winterthur  
stadtkirche  
[www.refkirchewinterthur.ch/stadt](http://www.refkirchewinterthur.ch/stadt)

# Männer•Punkt

**Timeout statt Burnout**  
**Erholungskompetenz für Männer**

Christoph Walser, Theologe und Coach



**Freitag, 17. Mai 2019, 19.30 Uhr**

Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3, Winterthur

Tempo und Druck in der 24-Stunden-Gesellschaft fordern uns bis an das Limit der Erschöpfung. Zudem ist die Männerrolle im Wandel. Täglich bewegen wir uns im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen in Beruf, Partnerschaft, Familie und Freizeit. Es gibt Phasen, in denen wir kaum Zeit und Raum zur Erholung finden. So laufen wir Gefahr auszubrennen – „burnout“. Im Sport steht „timeout“ für Spielunterbruch zur Standortbestimmung; Verschnaufpause, bevor die Kräfte ausgehen; Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen; Entwickeln neuer Zielvorstellungen und Strategien. Die Herausforderung für Männer besteht heute vor allem darin, sich trotz hoher Belastungen regelmässig Auszeiten zu gönnen und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu realisieren.

Christoph Walser, Theologe und Coach, ist freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention ([www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)). Er präsentiert unter anderem Impulse aus der Stress- und Männerforschung und stellt konkrete „Timeout-Formen“ für den Alltag vor. Anhand von Strategien zeigt er auf, wie Herausforderungen angepackt und gestaltet werden können, ohne sich zu überfordern.



Christoph Walser,  
Theologe und Coach

In der Pause werden Erfrischungen und Kaffee angeboten. Nach dem Schlusspunkt bietet sich die Gelegenheit für Begegnungen und Gespräche. Ein anregender Abend unter Männern, den Mann sich einfach nicht entgehen lassen sollte!

Das Männerteam Stadtkirche mit Sandro Wasserfallen, Sozialdiakon,  
052 202 19 13, [sandro.wasserfallen@zh.ref.ch](mailto:sandro.wasserfallen@zh.ref.ch)

Männer•Punkt 2019:

31. August: Exkursion Kloster Fischingen; Freitag, 1. November