

# Burnout- und Stresspräventionsberatung

Fachfortbildung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Emotionales und körperliches Burnout, das Gefühl, überfordert, leer und ausgebrannt zu sein, ist inzwischen Volkskrankheit Nr. 1 geworden. Es bietet sich ein umfangreiches Symptombild, was sukzessiv zu schweren psychosomatischen Erscheinungen wie

Schlafproblemen, Konzentrationsschwäche, Nervosität, chronische Muskelverspannungen, Wirbelsäulenproblematik, Herzneurosen, Herzerkrankungen und vielerlei anderen gesundheitlichen Einschränkungen führen kann.

## Teil 1

Burnout: Definition – Praxis; Burnout im Privatleben, Umfeld und Beruf; Stress und Stressreaktionen: neurobiologische und hormonelle Veränderungen; Praxis- und Reflexionsarbeit; Die 12 Stufen der Ent- und Verwicklung des Burnout-Syndroms; Time-Line: Auf den Spuren der destruktiven Konditionierungen, Überzeugungen und Glaubenssätze; individuelle Werte; der destruktive innere Dialog; Klärung bringt Klarheit – tägliches Gedanken-Recycling; fünf Verarbeitungsebenen – Klärung der ICH-Identität; Psycho-Somatik im Burnout – die Sprache der Gefühle; Ernährung und Psyche; ausgebrannt und unterversorgt; die fünf Säulen der Gesundheit; naturheilkundliche Mittel und ganzheitliche Ansätze; die stufenweise Integrierung eines neuen Lebens- und Nahrungsbewusstseins

## Teil 2

allgemeine Psychologie der Kommunikation (Schulz v. Thun, Watzlawick, Laszlo, Eisbergmodell nach Freud); lösungsorientierte Gesprächsführung; Technik der Transaktionsanalyse; Gruppenaufbau, Gruppen leiten; Mentaltraining – den Geist befreien; Training der Psychohygiene; Fallstricke des Alltags; das perfekte Zeitmanagement; Genuss und Entspannung; dynamische Formen des Stressbewältigung; Technik der bewussten Atmung; der kleine Kreislauf (TCM-Mantak Chia); Chakren-Balance

Diese Fortbildung z. Burnout- und Stresspräventionsberater/in eignet sich für Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext. Nicht geeignet für Menschen, die sich im Burnout befinden. Sie ersetzt keine Therapie!

**Dozent/in Friedhelm Sommerland:** Jg. 1967. Er ist NLP-Lehrtrainer (DVNLP e.V.), EMDR- und EMI-Therapeut. Er war als Bankfachwirt über zwanzig Jahre in der privaten Wirtschaft tätig. Seine beruflichen Erfahrungen und Beobachtungen verwertete er in einem von ihm entwickelten Burnout-Präventionsprogramm und in der Ausbildung z. Burnout-Berater/in. Weiterhin ist er bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) als Gründungsberater gelistet und unterstützt Existenzgründer/innen dabei, ihre Gründungsideen erfolgreich umzusetzen. Im Jahr 2019 erschien sein Buch, in dem er seine inzwischen über 15-jährige Erfahrung als Trainer, Dozent, Coach und Berater reflektiert und für den Leser zugänglich macht.

Termine:

**Do. 08.05.2025**

**Fr. 09.05.2025**

**Sa. 10.05.2025**

**So. 11.05.2025**

**Fr. 16.05.2025**

**Sa. 17.05.2025**

**So. 18.05.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**980,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Schweizer Str. 3 a  
01069 Dresden  
Tel. 0351 - 472 15 15**

Seminarnummer:  
**SSH08090525**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



Dresden

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien