

# Burnout- und Stresspräventionsberater/in

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



chronische Überlastung auftreten kann.

Burnout (zu deutsch `Ausgebranntsein`) bezeichnet eine besonders ausgeprägte Form beruflich und/oder privat bedingter Erschöpfung, die z.B. durch ständige Frustration, zu hohe Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit, Versagenserlebnisse und

Das `Burnout-Syndrom` ist vielfältig und individuell in Auftreten und Ausmaß: Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und/oder andere körperliche Dysfunktionen treten auf. Hierbei sind auch die verschiedenen Stadien im Burnout-Prozess zu beachten. Generell erleben `Ausgebrannte` ihre Umwelt als nicht mehr kontrollierbar, ziehen sich zurück, nehmen eventuelle Hilfe nicht mehr an. Burnout tritt in allen Sozial-, Bildungs-, Berufs- u. Altersgruppen auf.

Erfahren Sie alles über Ursachen und Hintergründe und lernen Sie diverse Methoden kennen, wie man dem Burnout der Klient/innen vorbeugen und ihnen aus dem Ausgebranntsein wieder zu Leistungsfähigkeit und Glücksempfinden heraushelfen kann.

Eine sehr effiziente Methode ist das Arbeiten mit dem Systembrett: Es bietet eine wunderbare Visualisierungstechnik für Konflikt- und Problemsituationen, um die verschiedenen Einflussfaktoren sichtbar zu machen. Es können dabei Personen, Emotionen, Prozesse oder Organisationsstrukturen eine Rolle spielen und in den Gesamtzusammenhang eingebaut werden. So lässt sich das Systembrett besonders gut für Entscheidungs- und Zielsituationen einsetzen, da durch die visualisierte Darstellung des Problems eine emotionale Verbundenheit zu den Veränderungsprozessen ausgebaut wird und sehr schnell „geföhlt“ wird, welches Zukunftsszenario richtig oder falsch ist.

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen und Berater/innen, die sich auf dieses Krankheitsbild in ihrer Arbeit spezialisieren wollen.

**HINWEIS:** Das Seminar ist nicht geeignet für Selbstbetroffene, die Hilfe zur Überwindung eines eigenen Burnout-Syndroms benötigen.

**Dozent/in Patricia Zühlke:** Jg. 1967. Nach dem Studium der Journalistik, Volkswirtschaftslehre und Geschichte in Hamburg hat Frau Zühlke lange im Personalwesen verschiedener Firmen gearbeitet. Dort hat sie bereits mehrere Jahre Mitarbeiter gecoacht und Stressmanagement Seminare gegeben, bevor sie 2016 die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin abschloss. Die anschließende Tätigkeit als Psychologische Beraterin in einer Ayurveda-Klinik in Indien vervollständigte die fachlichen und ganzheitlich medizinischen Kenntnisse. Sie hat sich u.a. in folgenden Therapierichtungen ausbilden lassen: Katathym Imaginative Psychotherapie, Logotherapie (nach Dr. Victor Frankl) und kognitive Verhaltenstherapie und arbeitet heute als Beraterin und Dozentin in Hamburg.

Termine:

**Sa. 17.05.2025**

**So. 18.05.2025**

**Mo. 19.05.2025**

**Di. 20.05.2025**

**Mi. 21.05.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

**Sa. 12.07.2025**

**So. 13.07.2025**

**Sa. 06.09.2025**

jew. 10:00-15:00 Uhr

Preis:

**980,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Barmbeker Str. 8  
22303 Hamburg  
Tel. 040 - 691 11 91**

Seminarnummer:  
**SSH20170525V**

Anmeldemöglichkeiten:

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

