



Liebe Klientin, lieber Klient,
liebe Patientin, lieber Patient,

den 1. Schritt haben Sie in Angriff genommen! Sie hatten bereits einen Termin in unserer Praxis oder sind durch andere Mitmenschen auf uns aufmerksam gemacht worden.

Burnout ist nichts, das von heute auf morgen kommt und es zeigt sich in verschiedenen Stufen. Auch die Auslöser sind vielfältig. **Stress und Überlastung** werden zwar häufig als Ursache genannt, aber sind nie der alleinige Grund. Es ist eine individuelle Kombination aus mehreren Faktoren, die dazu führt, dass wir das Gefühl haben, die **Kontrolle über unser Leben verloren** zu haben.

Das Burnout Symptom **schleicht sich in unser Leben** ein und wird mit der Zeit immer größer und stärker. Wenn wir nicht **rechtzeitig handeln** führt es zur vollkommenen Erschöpfung und manchmal sogar in eine Depression.

Burnout ist keine Krankheit, die nur im Management-Bereich verbreitet ist.

Es zieht sich durch **sämtliche Berufsgruppen**, von der Krankenschwester, Buchhalter über Lehrer, bis hin zu Alleinerziehenden. Vielleicht kommt Ihnen das ein oder andere Anzeichen bekannt vor?

- Sie sind häufig **schlecht gelaunt, lustlos und gereizt**. Jede Kleinigkeit genügt, damit Sie an die Decke zu gehen.
- Sie haben oft das Gefühl zu Versagen und stellen sich die **Frage nach dem Sinn**.
- Sie können **kaum** von der Arbeit **abschalten** und springen von einer Aufgabe zur nächsten. Einen Gang zurückschalten ist nicht möglich.
- Sie fühlen sich **permanent müde**, matt, antriebslos und einfach erschöpft. **Alles ist zu viel**.
- Sie **ziehen sich mehr und mehr** vom gesellschaftlichen Leben **zurück** und möchten sich am liebsten verkriechen.
- Sie sehen **keinen Ausweg** aus Ihrer momentanen Situation. Sie sind verzweifelt und **in einer Sackgasse**.

Doch es gibt einen Ausweg:

Ich unterstütze Sie dabei, die Burnout Warnsignale rechtzeitig zu erkennen und zu deuten. Sie lernen richtig mit Stress umzugehen und ihn zu reduzieren. Die Ursachen für die vermeintlich ausweglose Situation werden analysiert und behoben. Ich helfe Ihnen psychologisch zu sich selbst zurückzufinden.



Mithilfe meiner psychologisch entwickelten **10 Schritt-für-Schritt Therapie in 10 Einzelsitzungen** finden Sie einen **roten Faden raus aus der Krise** und rein in ein glückliches, zufriedenes und selbstbestimmtes Leben.

Sie leben stressfrei, authentisch, zufrieden und sind die beste Version Ihrer selbst!

- **Im ersten Schritt** finden Sie mit Ihrem Therapeuten heraus, ob Sie Burnout gefährdet sind oder bereits darunter leiden. Hier wird eine für Sie persönliche Erstanamnese erstellt.
- In den nächsten Schritten geht es darum, die **eigene Situation bewusst zu verstehen**. Energieräuber werden identifiziert und eliminiert. Energiequellen, Ressourcen und Stärken werden herausgearbeitet und gezielt eingesetzt. Sie **finden gemeinsam einen Weg aus der scheinbar ausweglosen Situation**. Im Anschluss arbeiten Sie an wichtigen Stellschrauben, wie dem Zeit- und Stressmanagement und dem Priority-Setting. Es geht darum, das Richtige zur richtigen Zeit zu tun!
- **Im letzten Schritt** entwickeln Sie gemeinsam einen Plan, um einen Rückfall in das alte Burnout Fahrwasser zu vermeiden. Sie lernen, wie Sie **zufriedener, glücklicher und stressfreier** mit Ihrem Alltag- und Berufsleben umgehen werden

10 therapeutische Einzelsitzungen a. 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus:

1. **Die Burnout Anamnese:** Bin ich Burnout gefährdet oder bin ich bereits betroffen und in welcher Phase befinde ich mich bereits.
2. **Sich selbst und die eigene Situation verstehen:** Eine genaue Bestandsaufnahme Ihrer Situation und der erste Schritt.
3. **Energieräuber, Energiequellen und Stärken identifizieren:** Ressourcen und Potentiale erschließen und gezielt nutzen. Energieräuber erfolgreich eliminieren.
4. **Was ist (un)veränderbar?** Finden Sie heraus, was direkt veränderbar ist und wie Sie erfolgreich mit Unveränderlichem umgehen.
5. **Was stresst mich? – Zusammenfassende Analyse:** Sie erforschen mit Ihrem Therapeuten exakt, was zu Ihrer jetzigen Situation geführt hat. Jetzt haben Sie die ideale Basis gelegt, um der Burnout Falle zu entkommen.
6. **Zeitmanagement & Priority Setting:** So lösen Sie sich vom ständigen Zeitdruck und gehen souverän mit Ihrer kostbaren Zeit um. Sie lernen das Richtige zur richtigen Zeit zu tun.
7. **Die Job Analyse:** Stress und Unzufriedenheit im Beruf ist einer der häufigsten Auslöser für Burnout. So lenken Sie Ihr Berufsleben in die richtigen Bahnen.
8. **Gelungenes Stressmanagement:** Lernen Sie, Stress zu vermeiden und erfolgreich mit unvermeidlichem Stress(-situationen) umzugehen.



BURNOUT PRAXIS BERLIN
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

AM THEODOR - HEUSS - PLATZ

9. **Priority Setting – Bestimmen SIE Ihren Tag:** Diese Einzelsitzung hilft Ihnen, den Tag zu organisieren und zu strukturieren. Tun Sie das Richtige zur richtigen Zeit und lassen Unwichtiges einfach weg.
10. **Ergebnissicherung & ICH-Balance:** So vermeiden Sie Rückfälle in die Burnout-Gefahrenzone. Leben Sie Ihre wahren Bedürfnisse unter dem Einsatz Ihrer persönlichen Qualitäten. Mehr Zufriedenheit – Beruflich und Privat!

Ob Burn-out, Depression, Angststörung, Arbeitsplatzkonflikte oder Mobbing– bei uns auf der Psychologischen Burnout Praxis Berlin am Theodor-Heuss-Platz erwarte ich Sie als ausgewiesener zertifizierter- und geprüfter Spezialist, der gezielt auf Sie und Ihre persönliche Situation eingeht.

Denn so einzigartig wie die persönliche seelische Entwicklung ist, so individuell sind auch meine Beratungskonzepte.

Burnout Praxis Berlin am Theodor-Heuss-Platz
Heerstr. 2
14052 Berlin
www.burnoutpraxis-berlin.de
termin@burnoutpraxis-berlin.de