



Die Segel neu setzen



Die Burnout-Lotsen

Vielleicht sind Sie nur erschöpft. Vielleicht einfach nur vom Alltag frustriert. Vielleicht ärgern Sie sich über berufliche und/oder private Probleme. Vielleicht ist aber auch alles zusammengekommen – und Sie befinden sich in einer der Stufen hin zum Burnout.

Was Sie fühlen und erleben, ist keine Krankheit, sondern ein Zustand, den nur derjenige erreichen kann, der sich maximal für etwas engagiert hat. Der für etwas gebrannt hat, um dann auszubrennen. Und deshalb kann die Situation auch wieder geändert werden – ohne Medikamente.

Geben Sie sich selbst eine Chance und wenden Sie sich an uns, für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Lassen Sie sich von uns zeigen, wie Lebensqualität und Zufriedenheit wieder in Ihren Alltag kommen. Als „Kapitän Ihres Lebens“ werden Sie lernen, bei uns Ihre Segel neu zu setzen, Stürmen zu begegnen, den Kurs zu verändern. Doch dafür benötigt jeder Kapitän einen Lotsen. Und deshalb gibt es uns: die Burnout-Lotsen.

Schon im Jahr 2009 wurde im ersten Burnout-Helpcenter Deutschlands in Löwenstein der Grundstein für eine ganzheitliche Begutachtung und Begleitung von Burnout-Betroffenen gelegt.

Im Vordergrund stand dabei die umfassende Erarbeitung von Präventionskonzepten, das Schaffen von bundesweiten Standards und der Aufbau des größten Netzwerkes an ganzheitlich arbeitenden Experten, den Burnout-Lotsen®. Konzeptpartner waren und sind Krankenkassen, Krankenhäuser und Ärzte.

Burnout-Lotsen® haben verschiedene Aus- und Weiterbildungen erfolgreich absolviert und arbeiten nach anerkannten Standards. Sie dürfen keiner Sekte angehören und agieren neutral und verschwiegen.

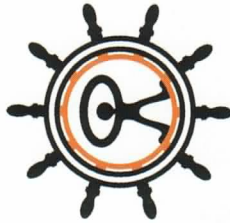
Es spielt keine Rolle, woher der Wind weht. Man muss nur die richtigen Segel setzen!



Weitere Informationen

Weitere Details, Inhalte und Abläufe erhalten Sie bei uns:

Christina Bolte



Institutsleitung des
Burnout-Helpcenter Region München
Ein Institut von Brennpunkt Burnout

Hans-Goltz-Weg 28
81247 München (Pasing)

Im Mittelpunkt der Mensch
BURNOUT-HELPCENTER

Tel.: 089-52 38 93 02
Mobil: 0151-50 74 15 79

Email: muenchen@burnout-helpcenter.de
www.muenchen.burnout-helpcenter.de

Bild: 39107566 (c) Jörg Heckenmann - Fotolia



Im Mittelpunkt der Mensch
BURNOUT-LOTSEN

Stress. Druck. Erschöpfung. Burnout.

Vielleicht ist es Zeit, etwas zu verändern.
Einen neuen Kurs zu planen. Neue Segel zu setzen.



12 Termine, geleitet von Ihrem
Burnout-Lotsen®
Kurs-Veränderung

Telefon: 01805 - 60 99 30

(14 ct./Min. Festnetz, max. 42 ct./Min. Mobilfunk)



Unsere Inhalte

Unser „Kurs-Veränderung“ dauert 84 Tage (12 Wochen), kann aber auch als Intensivwoche gebucht werden. Er findet einmal pro Woche statt, dauert dann ca. 2 Stunden und beinhaltet eine Kombination von Sport/Unterricht / Entspannung, wobei Sie den Sportanteil z.B. durch „nordic walking“ selbst abdecken können.

Im Unterricht werden folgende Themen behandelt:

- Wie ich es schaffe, dass Stress und Druck mich nicht mehr erschöpfen.
- Mit welchen Gedanken ich zukünftig reagiere, wenn andere mir Stress bereiten.
- Welche Wege ich gehe, um mit anderen Menschen stressfreier und entspannter umzugehen.
- Wie ich lerne, zukünftig ohne Stress NEIN zu sagen.
- Welche modernen Techniken des Zeitmanagement mir helfen, mehr Freizeit zu bekommen.
- Auf welche Art und Weise ich vergebe, verzeihe und doch nicht vergesse.
- Wie ich mir Ziele setze und diese auch erreiche.
- Mit welchen Tricks ich meinen inneren Schweinehund im Zaun halte und gleichzeitig Andere motiviere, mich darin zu unterstützen.
- Wie ich meine Beziehung zu anderen Menschen erkenne und korrigiere.

Bei der Entspannung greifen wir auf die bewährte progressive Muskelrelaxation zurück. Zusätzlich müssen alle Teilnehmer täglich schriftliche Hausaufgaben erledigen, die wir wöchentlich kontrollieren.



Unser Konzept

Wir arbeiten auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie und mit dem bundesweit anerkannten und im Buchhandel erhältlichen Leitfaden „Mein Logbuch“ (ISBN 978-3-8423-6172-0). Die Konzeption der Ausbildung beruht auf einer ganzheitlichen Sichtweise und klassischen, schulmedizinischen Standards.

Zahlreiche Krankenkassen bezuschussen den „Kurs-Veränderung“ oder übernehmen sogar die gesamten Kursgebühren, da bei uns Physiotherapeuten die Entspannung und Sporttherapeuten das Training übernehmen. Unser Kurs ist nach §20 SGB anerkannt und in der Präventionsdatenbank eingetragen.



Unsere Lösung

Die meisten unserer Gäste leiden unter psychosomatischen Störungen. Nacken-/Rückenschmerzen, Migräne, erhöhter Blutdruck, aber auch Schlafprobleme, Zahnfleischbluten, Zähneknirschen und Lungenprobleme werden sehr oft beobachtet. Manche Gäste klagen neben der Erschöpfung auch über innere Leere, Hilflosigkeit oder kurzfristige Aggression.

Unser „Kurs-Veränderung“ hilft Ihnen, das Steuer wieder selbst in die Hand zu nehmen. Sie lernen, wie Sie und Ihr „Bauchgefühl“ wieder zusammenkommen. Wie Sie Probleme in der Partnerschaft lösen, Konflikte am Arbeitsplatz bewältigen und zukünftige Herausforderungen meistern. Mittlerweile wird der „Kurs-Veränderung“ auch an Schulen, Kliniken und in Arbeitsagenturen durchgeführt. Unter www.burnout-lotsen.de finden Sie eine Terminübersicht – auch für Ihre Region!



Unsere Empfehlung

Um die Segel neu zu setzen, müssen Sie nicht krankgeschrieben sein. Und ob Sie Medikamente nehmen, überlassen wir der Fachkompetenz Ihres Arztes. Wir wissen aber: erst durch eine Kombination von verschiedenen ganzheitlichen Maßnahmen, die auf die Schulmedizin aufsetzen, haben Sie in zwölf Wochen die realistische Chance wieder mehr Lebensqualität aufzubauen.

Sie sind bereit für eine Veränderung und möchten an sich arbeiten? Dann ist der "Kurs-Veränderung" für Sie das Richtige und Sie sollten daher die Entscheidung für Ihre gesündere Zukunft nicht von einer Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse abhängig machen.



Unsere Preise

Nach dem kostenlosen Informationsgespräch teilt Ihnen Ihr Burnout-Lotse® mit, ob er eine Begutachtung Ihrer aktuellen persönlichen Situation vor der Kursteilnahme für erforderlich hält.

Begutachtung (fallweise):	390,00 €
Unterlagen zur Begutachtung (fallweise)	49,00 €
Stressmonitor (Urintest)	17,90 €
Kurs-Veränderung:	390,00 €
Unterlagen zum Kurs:	49,00 €

(alle Preise inkl. MwSt)

Telefon: 01805 - 60 99 30
(14 ct./Min. Festnetz, max. 42 ct./Min. Mobilfunk)

Mehr Informationen unter
www.burnout-lotsen.de



Im Mittelpunkt der Mensch
BURNOUT-LOTSEN