

## Grund- und Aufbaukurs gegen Streß und Burnout

Genauere Termine siehe auf der Homepage  
[www.burnout-workshop.de](http://www.burnout-workshop.de)

### **Teil A: Grundkurs:**

Insgesamt je 5 Doppelstunden im Abstand von mind. 1 Woche. Jeweils 19-21:00 Uhr. Keine Termine in den Ferien.

- Streßerkennung,
- wiederkehrende Belastungs- und Verhaltensmuster,
- die Rolle der Emotionen,
- Strategien und Lösungswege,
- Aufbau angemessener Verhaltensweisen und -Maßnahmen.

### **Teil B: Aufbaukurs:**

Insgesamt je 5 Doppelstunden im Abstand von mind. 1 Woche. Jeweils 19-21:00 Uhr. Keine Termine in den Ferien.

- Vertiefung der erlernten Lösungswege,
- die Rolle von Werten, Charakter und Persönlichkeit,
- Entwicklung von Achtsamkeit und Lebenszielen.

### **Gebühren:**

Die Teilnahmegebühr beträgt für Grund- und Aufbaukurs jeweils € 150,- (= € 15 /h). Bitte vorab zu zahlen an Kto 0501685791, BLZ 10090603

Die Teilnahme am Grundkurs ist Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaukurs.

### **Kursinhalte**

Während im Grundkurs Wissen und Verhaltenslösungen im Umgang mit kritischem Erleben thematisiert werden und Techniken demonstriert und geübt werden, mit denen sich solche Erlebnisse „entschärfen“ lassen (zum Beispiel Entspannungsübungen, das 4-Ohren Modell, die Eskalationsspirale, „Tit for Tat“, sowie ein Grundmodell für die Entstehung des Burnout entwickelt wird, legt der Aufbaukurs den Schwerpunkt auf die eigene Verantwortlichkeit im Streß- und im Burnout-Geschehen.

In einem Interaktionstest wird die bevorzugte Selbst-Präsentation erarbeitet und eine Stärke-Schwächen Analyse durchgeführt. Die Rolle des Selbst und die Bezugnahme auf „Leistung“ werden dargelegt, Teufelskreis und Engelskreis erläutert und bearbeitet. Der Kurs schließt ab mit der Entwicklung eines Projektplans: Meine „Ich-AG“ und der Priorisierung meiner Entwicklungsziele. Hierfür werden den Teilnehmern Follow-Up Seminare angeboten.

### **Zielgruppe und Wirksamkeit**

Es handelt sich bei beiden Kursen um reine Präventionskurse, die eher kognitiv orientiert sind. Die Teilnehmer „stehen im Leben“ und möchten ihre privaten und beruflichen Kompetenzen erhalten und weiter ausbauen. Hierfür suchen sie Angebote, die sich nicht auf Bewegung und Entspannung allein beschränken, sondern sie auch auf einer intellektuellen Ebene ansprechen.

Die Kurse werden jetzt für Januar 2011 ff. zum 4. Male ausgeschrieben. Die Grundkurse wurden bislang von durchschnittlich 9 Teilnehmern, die Aufbaukurse von 6 Teilnehmern besucht. Die Rückmeldungen sind positiv.

Das Konzept orientiert sich an etablierten kognitiv-therapeutischen Überlegungen und Verfahren, was die Wirksamkeit der Maßnahmen sichert. Rückmeldungen zeigen, daß die Teilnehmer die einzelnen Techniken verstärkt anwenden und dabei Erfolge verbuchen.



# Burnout

# Ambulanz

## Kurs gegen Streß und Burnout

**Dr. med Wolfgang Seifert**

Psychotherapie - Verhaltenstherapie  
Coaching und Verhaltenstraining

und

**Bettina von Wnuk-Lipinski**

Ärztin für Psychiatrie, Psychotherapie  
(tiefenpsychologisch fundiert),  
Akupunktur und  
Traditionelle Chinesische Medizin

Limastraße 38

(von S-Mexikoplatz oder U-Krumme Lanke)

14163 Berlin

Tel: 030 805 89890 oder 030 804 99299

Fax: 030 804 9953 5

[www.burnout-ambulanz.de](http://www.burnout-ambulanz.de)

© 2010 Seifert&vonWnuk-Lipinski

## Burnout Ambulanz

### Ein Selbst-Test (nach Bergner (2006):

> 6 Ja Antworten sind ein Signal, >10 können schon kritisch sein.

	stimmt	stimmt nicht
Mir macht die Arbeit keinen Spaß mehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mich oft gestreßt oder auch überfordert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erscheine deutlich unkonzentrierter als früher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft müde und abgespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Schlaf ist nicht wirklich in Ordnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meinen Mitmenschen gegenüber neige ich zu Sarkasmus oder Zynismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich immer wieder über die betrieblichen Verhältnisse oder die Politik aufregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur noch wenig (vielleicht nichts) macht mir mehr richtig Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin pessimistischer als früher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Eßverhalten hat sich verändert: Mir schmeckt vieles nicht besonders, ich esse zu viel oder zu wenig oder unkontrolliert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Sexulleben war schon einmal befriedigender. So richtig Lust habe ich selten oder nie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre immer wieder depressive Stimmungslagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen in meiner Umgebung beklagen sich häufiger über meine Gereiztheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe sehr wenig Lust, mich mit Freunden oder Verwandten zu treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Sinn meiner Arbeit – oder auch meines Lebens – wird mir eher unklarer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich ehrlich bin, sollte ich weniger Alkohol trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe inzwischen eine negative Einstellung zu meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin aggressiver als früher, auch wenn das andere nicht unbedingt merken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Tabakkonsum nimmt eher zu, zumindest ist er zu hoch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich komme ohne Medikament kaum mehr aus (Schlafmittel (auch pflanzliche), Schmerzmittel etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>