

## Intensivseminar

# „Die fünf Dimensionen der alltäglichen Burnout-Prophylaxe“

## Alltagsstrategien zur Prävention beruflicher Deformation

Berater\*innen haben häufig ein umfangliches Wissen über Stressbewältigung und Ursachen von Burnout. Es besteht jedoch bei Vielen eine erstaunliche Diskrepanz zum Umgang mit sich selbst und zur eigenen Selbstfürsorge.

Doch was soll man Berater\*innen, die schon alles zu dem Thema wissen, Neues vermitteln?

Der immer wieder notwendige Neuaufbau der beruflichen Motivation, und vor allem auch die Vorsorge gegen Erschöpfung, Burnout oder andere Formen der beruflichen Deformation verlangen nicht nur momentane Erlebnisse des Wohlbefindens, sondern vielmehr die Entwicklung nachhaltiger Strategien.

Welche Momente und Fähigkeiten kann ich in meinem persönlichen Alltag finden, die meine Widerstandskraft gegenüber beruflicher Deformation erhöhen.

Die Teilnehmenden werden mit einer Art Tagebuch für „gutes Leben“ mehr Bewusstheit für **die fünf Dimensionen der alltäglichen Burnout-Prophylaxe** erfahren.

Elemente von Bewegung, Entspannung, Genuss, Ablenkung werden dabei wie bei einer schmackhaften Rosine in ihrer Wirkung verdichtet und in vielen kleinen Übungen der Achtsamkeit erprobt.

### Nutzen

- Persönliche Gesundheitsfaktoren wahrnehmen und weiterentwickeln
- Bewusstsein für das Potential der persönlichen Resilienz entwickeln
- Übungen und Anwendungen für mich selbst und meine Klient\*innen

### Inhalte

- Psychoneuroimmunologische Grundlagen der Stressentstehung
- Die vier Säulen der Stressverarbeitung
- Was hält uns gesund – was macht uns krank (wie entsteht Resilienz)
- Die Bedeutung von Kommunikation und hilfreichen Beziehungen

## Methoden

- Kurze Impulsreferate, Handouts und CD mit viel Infomaterial
- Spaß und Kommunikation in Kleingruppen
- Übungen zu Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit
- Erarbeiten von individuellen Möglichkeiten des Alltagstrainers

## Trainer\*innen

Claus Derra ist Arzt und Diplompsychologe, Facharzt für Psychiatrie, psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Schwerpunkte: Entspannungsverfahren, Hypnose, Gruppentherapie, Schmerztherapie, Sozialmedizin. In eigener Praxis in Bad Mergentheim und Berlin.

Corinna Schilling ist Fachärztin für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie und Palliativmedizin. Schwerpunkte: Schmerztherapie, Akupunktur, manuelle Therapie und Hypnotherapie. Niedergelassene Schmerztherapeutin in Berlin.

**Literatur** C. Derra, C. Schilling: Achtsamkeit und Schmerz. Klett-Cotta 2017  
C. Derra: Achtsamkeit - Die Rosinenmethode. TRIAS 2009.

**Termin** 21. Juni 2021, 14 Uhr – 23. Juni 2021, 13 Uhr

**Ort:** Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See

**Investition** Seminargebühr: € 470.-  
Seminarpauschale (Übernachtung Vollpension im Einzelzimmer; Raumnutzung; Mineralwasser): € 188.-

**Teilnehmer\*innen** max. 20

**Anmeldung** [info@juergenlaenge.de](mailto:info@juergenlaenge.de);

**Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt**

Reservierungen sind auf Anfrage möglich

**Sonstiges** Jürgen Länge wird beim Seminar anwesend sein