

## **Stressüberlastung und Burnout - nein danke!**

Stress und Burnout sind DIE Herausforderungen unserer Zeit. Wer erfolgreich sein will, muss viel leisten und läuft Gefahr, ins Burnout zu schlittern. Muss das sein?

Nein, denn wer seine Grenzen und Möglichkeiten kennt, weiß, wie er seine Energie bestmöglich einsetzt und seine Energiequellen gut nutzen kann, der wird leistungsfähig und belastbar bleiben – und den Stürmen des (Arbeits-)Lebens trotzen.

### **Zielgruppe:**

Menschen, denen es ein Anliegen ist, gesund zu bleiben und gute Arbeit zu leisten, ohne dass der Stress sie auffrisst.

Menschen, die hohen Belastungen ausgesetzt sind und aktiv etwas dafür beitragen wollen, Stress und Erschöpfungszuständen vorzubeugen.

### **Ziel:**

Erfassen des momentanen IST-Zustandes/Lebensstilanalyse

Informationen über Stressfaktoren und die Auswirkung von übermäßiger Stressbelastung

Wissen um persönliche Belastungsfaktoren und Präventionsmöglichkeiten

Individuelles Maßnahmenpaket, um gesünder und stressfreier zu leben

### **Angebot:**

5 Einheiten á 45 Minuten inkl. Grundabklärung (Fragebogen / Lebensstilanalyse)

- Besprechung der erhobenen Daten / Tests
- Information über Stress und Burnout
- Individuelle Kraftquellen finden und nutzen
- Persönliche Stressbelastungen identifizieren
- Möglichkeiten und Methoden, um besser damit umzugehen bzw. Stress zu reduzieren

### **Methoden (nach Bedarf):**

Fragenbogen, psychologische Tests, Interview

Gespräch, Information

Entspannungsmethoden

Visualisierung

Übungen/Aufgaben für den Hausgebrauch

Kognitive Verhaltensänderung

Werkzeuge aus der Positive Psychologie

### **Kosten und Dauer:**

5 Einheiten á 45 Minuten in Abständen von ca. 2 Wochen, nach individueller Absprache

**Gesamtkosten: 395 Euro** (abzüglich 100 Euro über den SVS Gesundheits-100er = **295 Euro**)

Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung **erhalten Sie von der SVS 100 Euro refundiert.**

**Kontakt:**

Dr. Karin Klug  
Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin  
Praxis Psychologie & Lebensberatung  
Klosterwiesgasse 33/I  
8010 Graz  
Tel.: 0650 / 9720137  
info@klug.or.at  
[www.klug.or.at](http://www.klug.or.at)

Psychologische Beratung und Behandlung, Supervision, Einzelcoaching.  
Schwerpunkte: Depressionen, Stress, Burnout, Lebensveränderungen/Neuorientierung,  
psychosomatische Erkrankungen, Entspannungstraining, Lebensqualität & Wohlbefinden.