

# Stressbewältigung und Burnoutprävention

“In der Ruhe liegt die Kraft”

Weniger Druck. Mehr Balance. Lernen Sie, Stress kompetent zu begegnen, bevor er Sie ausbremst.

gruenevaldunbogsich@gmx.de



Dauerstress ist längst kein Ausnahmezustand mehr, sondern für viele Menschen Alltag. Permanente Erreichbarkeit, hohe Anforderungen und steigender Leistungsdruck zehren an den Kräften. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Stress frühzeitig zu erkennen, wirksam zu regulieren und Ihre mentale Gesundheit nachhaltig zu stärken, bevor Erschöpfung oder Burnout entstehen.

Was Sie erwartet:

- Stress verstehen: Wie Stress entsteht, wirkt und wann er krank macht
- Frühwarnsignale erkennen: Eigene Stressmuster und Belastungsgrenzen wahrnehmen
- Selbstregulation lernen: Praktische Techniken zur Beruhigung des Nervensystems
- Gesunde Grenzen setzen: Umgang mit Anforderungen, Erwartungen und Perfektionismus
- Transfer in den Arbeitsalltag: Alltagsnahe Tools für mehr Gelassenheit und Fokus

Nutzen für Teilnehmende:

- Mehr innere Ruhe und Klarheit auch in herausfordernden Situationen
- Besserer Umgang mit Druck, Tempo und Komplexität
- Reduktion von Erschöpfungssymptomen
- Stärkung der mentalen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Ein bewussterer, gesünderer Umgang mit den eigenen Ressourcen

Für wen der Kurs geeignet ist:

- Mitarbeitende und Führungskräfte in anspruchsvollen Arbeitskontexten
- Menschen, die präventiv etwas für ihre mentale Gesundheit tun möchten
- Teams, die Stresskompetenz und Selbstfürsorge stärken wollen

Methodik:

Der Kurs verbindet wissenschaftlich fundierte Stress- und Burnoutmodelle mit praxisnahen Übungen aus Achtsamkeit, Selbstreflexion und mentaler Gesundheitsförderung. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Werkzeuge, die sofort im (Berufs)alltag anwendbar sind.

Ziel:

Sie entwickeln ein gesundes Verhältnis zu Stress, gewinnen neue Energie und stärken Ihre Fähigkeit, auch in intensiven Phasen mental gesund, handlungsfähig und gelassen zu bleiben.