

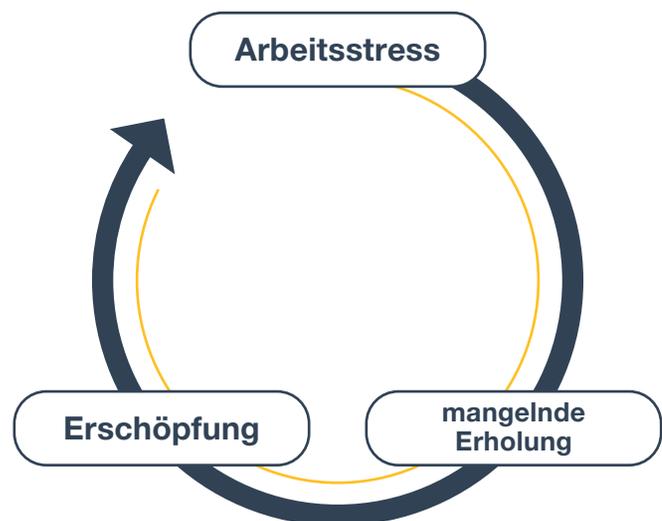
Kraftquelle Psyche: Resilienz stärken, Burnout vorbeugen Für Selbstzahler

Hintergrund

Stress kann als hilfreiche Anpassungsleistung an komplexe Aufgaben verstanden werden. Unter bestimmten Umständen führt er jedoch früher oder später zu physischer/mentaler Erschöpfung.

Das Risiko für Erschöpfungszustände wird u. a. durch folgende Faktoren bedingt:

- Arbeitsstress endet meist nicht beim ersten Schritt aus dem Büro. Wer in seiner Freizeit durch Gedanken an die Arbeit belastet ist, kann sich nicht richtig erholen. Dies beeinträchtigt wiederum die Produktivität während der Arbeitszeit, was den Druck weiter erhöhen kann – ein Teufelskreis.
- Bestimmte Charakteristika des Arbeitsplatzes erhöhen die Wahrscheinlichkeit für eine starke Belastung: Dazu gehören z.B. ein hohes Arbeitspensum, ein eingeschränkter Handlungsspielraum, häufige Störungen sowie ein schwieriges soziales Klima.
- Hinzu kommen individuelle Faktoren: Eigene Einstellungen bzgl. Leistung und Erholung spielen eine zentrale Rolle dabei, wie wir mit Stress am Arbeitsplatz umgehen können. Außerdem können persönliche Zusatzbelastungen wie private Konflikte oder körperliche Erkrankungen unser Stresserleben beeinflussen.



Der Zustand anhaltender, vor allem emotionaler Erschöpfung wird als Burnout-Syndrom bezeichnet. Das Syndrom zeichnet sich u.a. durch dauerhafte Müdigkeit, Leistungsabfall, ein Gefühl der inneren Leere und eine negative Einstellung zum Job aus. Insbesondere wenn es lange unbehandelt bleibt, kann ein Burnout einen langwierigen Heilungsprozess nach sich ziehen.

Kraftquelle Psyche: Resilienz stärken, Burnout vorbeugen

Für Selbstzahler

Psychologische Resilienz

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, Phasen der psychischen und körperlichen Überforderung zu überwinden ohne langfristige Folgeschäden davonzutragen.

Es handelt sich dabei um ein dynamisches Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren, die teils in der Umwelt, teils in der Psyche des Individuums liegen. Vor allem die psychischen Faktoren können dabei durch gezielte therapeutische Unterstützung beeinflusst werden.

So kann Betroffenen bei Krisenzuständen wie chronischem Stress, andauernder Erschöpfung, anhaltender Überforderung zu mehr Kraft, Wohlbefinden und Gelassenheit verholfen und gleichzeitig einem Burnout vorgebeugt werden.

Resilienzförderung und Burnoutprophylaxe

Resilienz steigern und Burnout vorbeugen gelingt dann am besten, wenn zeitnah Unterstützung vorhanden ist.

Zeitnahe Therapieplätze sind immer schwieriger zu finden. Die durchschnittliche Wartezeit auf einen ambulanten Psychotherapieplatz beträgt bundesweit sechs Monate (Quelle: <https://therapy-lift.de/wartezeiten-in-der-psychotherapie>), in ländlichen Gebieten kann die Wartezeit sogar neun bis zwölf Monate betragen.

Symptome, die länger als drei Monate bestehen, gelten medizinisch/psychotherapeutisch als chronisch, sodass es ausgesprochen ungünstig ist, wenn Betroffene mit anhaltenden Symptomen (Risiko- bzw. Krisenzustand) erst nach ungefähr sechs Monaten professionelle psychotherapeutische Unterstützung erhalten.

In den aktuell herausfordernden Zeiten bedarf es umso mehr an schnellen, unbürokratischen therapeutischen Angeboten.

Die HumanProtect Consulting (HPC)

Seit 2001 am Markt leistet HPC professionelle Unterstützung in allen Phasen des Gesundheitsprozesses: von der Prävention über Akutversorgung nach schwerwiegenden Ereignissen bis hin zu Therapie und Rehabilitation. In dem bundesweiten Team von derzeit 55 Psycholog:innen und Therapeut:innen bündeln sich vielfältige Fachkenntnisse unterschiedlicher Fachrichtungen und Erfahrungen. Dieses Netzwerk ermöglicht eine schnelle, angemessene und individuelle Betreuung von Betroffenen nach dem aktuellen Stand von Wissenschaft und Praxis.

Zielgruppe

Selbstzahler mit beruflichen oder persönlichen Belastungen, in Krisensituationen oder nach einer Krankheitsphase.

Leistung

- kostenfreies Erstgespräch
- zeitnaher Gesprächsbeginn, Termine nach Absprache
- per Telefon, Videocall oder vor Ort bei HPC in Köln

Karin Clemens

Dipl. -Psychologin, Psychotherapie nach HPG

- Traumatherapie & Krisenberatung
- berufliches & Life-Coaching
- Gestaltberatung & Gestalttherapie
- Persönlichkeitsentwicklung
- Motivstruktur- & Motivationspotentialanalyse



Kosten

Gemäß Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP)

Kontakt

HumanProtect Consulting GmbH
Worringer Straße 25, 50668 Köln

☎ 0221 37 999 30 🌐 www.humanprotect.de

✉ kontakt@humanprotect.de

Mo-Fr von 08.00 bis 18.00 Uhr (ausgenommen Feiertage)