

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

# STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT- PRÄVENTION



Eine Initiative der Berufsgruppe  
Lebens- und Sozialberatung  
[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)



Mit professioneller Lebensberatung Stress und Burnout vorbeugen.

DIE BERUFLICHEN ANFORDERUNGEN SIND HOCH. ES GIBT ZU KURZE REGENERATIONSPHASEN UND ZU WENIG ACHTSAMKEIT FÜR DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE.

Finden Sie Ihre persönlichen psychologischen Beraterinnen und Berater auf [www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

## Unser Angebot

Kurzzeitige Stressphasen im Beruf oder im Privatleben sind üblich. Doch wenn sie zum Dauerzustand werden, können sie Seele und Körper krank machen. Die Ursachen sind meist vielseitig. Die beruflichen Anforderungen sind hoch, es gibt zu kurze Regenerationsphasen und zu wenig Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse. Berufstätige Eltern leiden unter der Doppelbelastung. Psychologische Beraterinnen und Berater, die über einschlägige zusätzliche Fachausbildungen und entsprechende Praxiserfahrung im Bereich Stressmanagement und Burnout-Prävention verfügen, können Betroffenen helfen, die Ursachen aufzuspüren und sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen.

## Wir beraten und unterstützen

Ein Burnout ist ein Prozess, der stufenweise fortschreitet. Bevor es zu einem totalen Ausbrennen kommt, weisen erste Anzeichen auf eine Veränderung hin. Betroffene Menschen empfinden das freie Wochenende als nicht mehr ausreichend, um Kraft für den Alltag zu schöpfen. Sie fühlen sich fremdbestimmt und den Aufgaben ausgeliefert. Umso früher Betroffene Unterstützung von psychologischen Beraterinnen und Beratern mit einer Fachausbildung für Stressmanagement und Burnout-Prävention suchen, desto leichter gelingt ein Umdenken.

## Was können Sie tun?

In der professionellen Lebensberatung lernen Betroffene Mittel und Strategien, um auf lange Sicht Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Dabei wird der Alltag auf unterschiedlichen Ebenen beleuchtet. Gesunde Ernährung, sportliche Aktivität und ein sinnvolles Selbstmanagement bringen eine höhere Lebensqualität. Gemeinsam mit der Expertin oder dem Experten wird der Tag strukturiert. Kleine körperliche und mentale Pausen schaffen Raum für Regeneration. Damit kehrt das Gefühl, das eigene Leben selbstbestimmt zu führen, wieder zurück.