



## Burnout kommt nicht nur von Stress

Warum wir wirklich ausbrennen, und was wir dagegen tun können



**T**rotz zahllosen Aufklärungen und Behandlungsangeboten nimmt die Burnout-Rate stetig zu. 2/3 der Krankschreibungen in Deutschland sind mittlerweile psychosomatisch bedingt. Ganze Teams brechen weg, als Leistungsträger bekannte Persönlichkeiten fallen in sich zusammen. Erschöpfung und Zusammenbruch kommen dabei oft wie aus heiterem Himmel. Aber ist das wirklich so? Was verbirgt sich hinter dem Burnout-Phänomen?

Auf umfangreiche ärztliche und therapeutische Behandlungserfahrung basierend zeigt dieser Vortrag, dass nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Teams und Unternehmen ausbrennen können. Anhand von praxisnahen Beispielen aus dem Unternehmens- und Praxisalltag, erfährt der Zuhörer, dass Burnout nicht allein durch Stress entsteht, sondern welcher Mechanismus tatsächlich hinter einem Burnout steht, was man konkret tun kann, um diesen aufzulösen und welche Bedingungen im Außen notwendig sind, um für beständige Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu sorgen.

*„Ein Geheimnis innerer Stärke ist, zu erkennen, dass es nicht die Situation an sich, sondern unsere subjektive Bewertung ist, die dazu führt, ob wir unter Stress geraten oder nicht.“*