

## Vollkommen leer und ausgebrannt - ein Burnout-Syndrom kann jeden treffen

Viele Menschen erleben es Tag für Tag, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen: Sie fühlen sich schlapp. Kraftlosigkeit hat sie schon den ganzen Tag niedergedrückt. Sich jetzt noch zu Aktivitäten wie Sport oder Theaterbesuchen aufzuraffen, scheint ihnen nicht mehr möglich zu sein. In Gang kommen sie am nächsten Morgen nur noch mit Hilfe von Aufputzmitteln. Der Job macht schon lange keinen Spaß mehr.

So kann es aussehen - das Burnout-Syndrom. „To burn out“ heißt übersetzt „ausbrennen“ und beschreibt den inneren Zustand der Betroffenen, die depressiv verstimmt sind, schnell ermüden oder vereinsamen.

### Ihr Nutzen:

Umgang mit dauernden Stresszuständen erleichtern und die Lösung erkennen

### Themen:

Kennen lernen

- der Ursachen von Burnout
- des Umgangs mit Grenzen
- der Phasen von Burnout
- der Maßnahmen gegen Burnout

**Zielgruppe:** am Thema Interessierte

### Referentin:

**Silvia Dirnberger-Puchner MAS**  
Geschäftsführende Gesellschafterin  
von alphaTeam Unternehmensberatung GmbH;  
Eingetragene Mediatorin (gem. ZivMediatG),  
Wirtschafts- und Persönlichkeitscoach,  
Systemische Psychotherapeutin.  
Organisationsentwicklerin, Trainerin



**Termin:** 22. Oktober 2007

19:15 Uhr

**Ort:** Klinikum Wels, Ärztebibliothek

**Kosten:** € 10,00

Klinikum Wels: Kostenübernahme Dienstgeber