

Raus aus dem Hamsterrad – Erschöpfung und Burnout vorbeugen

Immer mehr Menschen fühlen sich im Job ausgebrannt, überfordert oder dauerhaft erschöpft. In diesem Seminar geht es darum, wie man im hektischen Berufsalltag gut für sich selbst sorgen kann – bevor der Akku leer ist. Wir sprechen offen über das Thema Burnout – ohne Fachchinesisch: Was steckt dahinter, wie erkennt man erste Warnzeichen und was kann man konkret tun, um gegenzusteuern?

Themen

Burnout verstehen und vorbeugen

- Was bedeutet es, „ausgebrannt“ zu sein? Erste Warnzeichen erkennen
- Emotionale Erschöpfung: Wie sie entsteht und was sie mit uns macht
- Selbstfürsorge als Schutzfaktor: Abgrenzung, Umgang mit belastenden Situationen
- Psychohygiene im Alltag: Wie schaffe ich es, ausreichend für mich selbst zu sorgen? Was tut mir gut?

Psychische Belastungen im Berufsleben

- Überblick über häufige psychische Störungen bei Erwachsenen
- Burnout und psychische Krisen: Wie hängen sie zusammen?

Strategien für mehr Widerstandskraft

- Stress erkennen und bewältigen: praktische Ansätze für den Alltag
- Resilienz stärken: Was macht mich widerstandsfähig?
- Übungen und Methoden: Entschleunigung, gesunde Einstellungen, soziale Unterstützung, Entspannung und Lebensstil
- Fokus auf berufliche Anforderungen – mit Beispielen aus Ihrem Alltag

Teilnehmerstimmen: „Sehr gute und ausführliche und tiefgründige Themenauseinandersetzung.“, „Sehr gute Vortragsweise.“, „Hohes Fachwissen konnte gut vermittelt werden.“, „Es war eine sehr interessante Veranstaltung!“

Teilnehmerstruktur

Für alle, die sich fragen: „Wie kann ich gesund bleiben – trotz Stress, Termindruck und hoher Erwartungen?“

Dozent

*Dr. rer. nat. Frederik Haorig,
Dipl. Psychologe*

Seminardaten

Seminarnummer
100.080/26-01

Termin
16.06.2026

Anmeldeschluss
26.05.2026

Entgelt
Zweckverbandsmitglieder
178,00 €

Nichtmitglieder
188,00 €