

Psychotherapie

Burnout Beratung

Noch immer erkranken Menschen an Burnout. Was verbirgt sich dahinter?

Wie kann vorgebeugt, behandelt werden? Was können Sie selbst, Ihre Klienten/innen,

Fundierte psychologische u. medizinische Information, Anleitung zur Selbsthilfe sowie individuelle Begleitung in notwendigen Veränderungsprozessen bilden in-

Modul 1 Grundlagen:

- Kennenlernen, Bezug zum Thema
- Geschichte und Definition des Burnout Syndroms
- Klinische Bedeutung
- Fallbeispiele
- Zahlen, Daten, Fakten

Modul 2 Selbsterfahrung:

- Diagnostik, Tests und Arbeitsmaterialien
- Differentialdiagnostik
- Verstehen und Akzeptanz der eigenen Burnout- Geschichte, bzw. Gefährdung bzw. der Notwendigkeit für Nachsorge
- Erarbeitung eigener Ziele zur Selbstfürsorge in Prävention und Nachsorge
- Motivierendes Interview

Modul 3 Lösungsorientierte Beratungsansätze für Selbstcoaching und Beratung:

- Erfassen des aktuellen Themas
- Erste Ziele und Ausnahmen
- Konkrete Zieldefinition

Modul 4 Anschlussberatungen zu Modul 3 und Achtsamkeitstrainings:

- Anschlussberatungen
- Sitz-, Steh-, Geh-Meditation
- Body Scan

Modul 5 Kräuter, Bachblüten, Aromatherapie:

ausgewählte praktische Anwendungen aus der Aromawelt im Zusammenhang mit

Modul 6 Vitalstoffe bei Burnout

Modul 7 Zusammenfassung und Wiederholung:

- Anschlussberatungen
- Alltagstransfer
- Fallbeispiele

Modul 8 Abschluss:

- Schnelle psychologische Selbsthilfe; Tit for Tat
- Besprechung Hausarbeit
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppen: Heilpraktiker, Naturärzte, Psychosoziale Berater, Coaches und

Termine

Fr, 20.03.2026

15:00–21:00 Uhr

Sa, 21.03.2026

09:00–18:00 Uhr

[und 8 mehr](#)

Preis

2.600,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSH7092200326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 29.12.2025

Dozentin

Maria Braun

Jg. 1951, verheiratet, 4 Kinder. Nach dem Medizinstudium mit Promotion absolvierte sie Fortbildungen in Sozialpädiatrie und Entwicklungsdiagnostik mit langjähriger Beratungstätigkeit in einer Kinderarztpraxis. Neben ehrenamtlichem Engagement in der Jugendarbeit, v. a. der Suchtprävention, folgten Weiterbildungen in Psychologischer Beratung/Coaching mit Spezialisierung auf Integrierte Lösungsorientierte Psychologie, Fortbildungen in Logotherapie und Psychodrama. Seit 2002 ist sie als Dozentin an den Paracelsus Schulen tätig. In ihrer 2003 gegründeten Praxis für Selbsthilfe, Prävention, Coaching bietet sie Beratung und Begleitung in Sinn- und Lebenskrisen an. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte sind Burnout, Mobbing, Beziehungskompetenz und Kommunikationsgestaltung.