

 Psychotherapie

Burnout- und Stresspräventionsberatung – Fachfortbildung

Beruflich und/ oder privat bedingte Erschöpfung wird als Burnout (deutsch "Ausgebranntsein") bezeichnet. Sowohl die Ursachen als auch die Symptome für das Ausgebranntsein sind vielfältig. Auf der Ursachenseite finden wir z.B. Überforderungserleben und chronische Frustration, während auf der Symptomseite z.B. Niedergeschlagenheit, Schmerzen unterschiedlichster Art und Schlafstörungen zu finden sind.

In diesem Seminar erfahren Sie alles über die Hintergründe sowie die beraterischen und therapeutischen Möglichkeiten zur Verbesserung des "Burnout-Syndroms". Ziel ist es, dass der/ die Klient/in wieder zur Leistung, Balance und Glück finden kann. Dabei ist der Erwerb bzw. die Reaktivierung einer seelischen Widerstandsfähigkeit von entscheidender Bedeutung, was in der Psychologie heute als Resilienz bezeichnet wird.

Menschen mit einer hohen Resilienz besitzen eine Stehaufmännchen-Mentalität: sie zeichnen sich durch eine hohe Widerstandskraft gegen Rückschläge, Misserfolge und Lebenskrisen aus; gehen sogar oftmals noch gestärkt aus ihnen hervor. Resilienz kann mehr oder weniger angeboren/ anerzogen sein, ist aber auch erlernbar; jenes nicht nur für das Burnout-Syndrom, sondern für negative Lebenssituationen und -prozesse generell interessant ist (z.B. Konflikte, Trennung/ Scheidung, Niederlagen, Entlassung, traumatische Erfahrungen).

Erfahren Sie im Seminar alles über den (Rück-) Erwerb und die Erhaltung der seelischen Widerstandskraft und lernen Sie, wie das Resilienzkonzept für die Beratung von Menschen in schweren Zeiten genutzt werden kann. Lernen Sie, wie schwierige Situationen leichter bewältigt werden können und wie man auch bei Druck einen kühlen Kopf bewahrt.

Die Fachfortbildung richtet sich daher an Menschen aus Beratung, Medizin und Therapie (Sozialarbeiter/innen, Psychologen

/innen, Heilpraktiker/innen, Ärzte/innen) sowie an Dozenten/innen, Trainer/innen und Coaches. Auch für Menschen aus der Welt der Wirtschaft (Führungskräfte, Betriebsräte, Personalräte etc.) ist die Fortbildung von größtem Wert, da Mitarbeiter/innen mit Widerstandskraft und ohne Burnout immer mehr zum kritischen Wettbewerbsfaktor werden.

Termine

Sa, 12.09.2026
09:00-17:00 Uhr
So, 13.09.2026
09:00-17:00 Uhr
[und 5 mehr](#)

Preis

980,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Saarbrücken – Außenstelle Trier
Zurmaiener Straße 9-11
54292 Trier
Tel. 0681-322 62

Seminarnummer

SSH55120926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.03.2026

Dozentin

Anja Voßwinkel-Theis

Jg. 1971, verheiratet, drei Kinder. 2012 absolvierte sie die Fortbildung zur Entspannungstrainerin mit den Schwerpunkten Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. In diesem Bereich ist sie seitdem als Dozentin an Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen, etc. tätig. Es folgten Fachfortbildungen zur Psychologischen Beraterin mit Schwerpunkt systemische Beratung, incl. Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett und Burnout- und Stressberatung. Frau Voßwinkel-Theis ist in der Eifel in eigener Praxis und als Meditationsleiterin der Zenklausen tätig.