

 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/ anezogen 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

So, 21.02.2027
10:00–17:00 Uhr

Mo, 22.02.2027
10:00–17:00 Uhr

[und 6 mehr](#)

Preis

980,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Hamburg
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040-691 11 91

Seminarnummer

SSH20210227

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.07.2026

Dozentin

Susanne Eggers

Jg. 1966, verheiratet, 1 Kind. Nach der Ausbildung zur Arzthelferin mit anschließender Berufserfahrung fühlte sich Frau Eggers zunehmend zu ganzheitlichen Heilverfahren hingezogen. Sie absolvierte das Studium der Psychologie an der Universität Hamburg, das sie 2000 mit dem Diplom abschloss. Sie spezialisierte sich mit entsprechenden Fachausbildungen als Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin, qualifizierte Systemaufstellerin, Reiki-Lehrerin und Ausbilderin für energetische Aufrichtung und Besprechen. Weiterhin absolvierte sie Fortbildungen in Stressbewältigung, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung. Seit 2004 ist Frau Eggers erfolgreich als Diplom-Psychologin in eigener Praxis tätig und seit 2026 als Dozentin bei den Paracelsus Schulen.