

 Psychotherapie

Stress-, Burnout- und Depressionsberatung

In diesem Seminar lernen Sie, Seminare oder Einzelcoachings im Bereich Stressprävention und Stressbewältigung zu halten und vermitteln anderen die Fähigkeit, mit Stresssituationen richtig umzugehen.

Sie erwerben das Grundwissen von Stress und dessen Auswirkung auf den gesamten Organismus als Basis für ein effektives Coaching oder Gruppentraining. Sie erhalten wichtiges Hintergrundwissen aus der Stressforschung zur Stressbewältigung, das in Interventionsstudien evaluiert wurde. Zusätzlich werden Präsentationstechniken und Methodik/Didaktik zum effektiven Anleiten der Übungen vermittelt.

Seminarinhalte:

Stressanalyse:

- Was ist Stress?
- Ursachen und Auswirkungen von Stress
- Grundlagenverständnis der körperlichen Stressreaktion
- Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung

Stressbewältigung:

- Kurzfristige und langfristige Techniken zur Stressbewältigung
- Systematischer Stressabbau
- Problemlösetechniken
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken und ihre Wirkung auf den Körper
- Kontraindikationen
- Gruppen- und Einzelcoaching
- Präsentationstechniken

Zielgruppe:

Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Heilpraktiker/innen, Gesundheitsberater/innen und Coaches.

Termine

Do, 10.06.2027

09:00-17:00 Uhr

Fr, 11.06.2027

09:00-17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

615,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg

Oberbürgermeister-Drei-
fuß-Str. 1

86153 Augsburg

Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89100627

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 01.11.2026

Dozent

Viktor Lindt

Viktor Lindt, Jg. 1977, ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MEDICPROOF-Pflegegutachter und MEDICPROOF-Pflegetrainer sowie geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter, Trauerredner, Aromapraktiker, MPU- und Suchtberater. Seine berufliche Erfahrung verbindet Pflege, Beratung, Begleitung, Gesundheitswesen und Verwaltung. Im Gesundheitsamt ist er mit der Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe betraut. Als Dozent steht er für fachliche Tiefe, Praxisnähe, Empathie und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen. Schwerpunkte: Pflegeberatung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Sucht- und MPU-Beratung, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Mobbing, Demenz, Sexualberatung, Aromapraxis, AT und PMR.