

**sysTelios Fortbildung**

## **Burn-out vermeiden – mit Phoenix-Kompetenz zu mehr Resilienz und optimaler Lebensqualität**

**Online-Seminar aus der Fortbildungsreihe  
hypnosystemische Praxis**

**Dr. med. Gunther Schmidt**

Ärztlicher Direktor der **sysTelios Klinik**

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Mittwoch, 6. Mai 2026**

**14.00 bis 17.15 Uhr**

**Liebe Kollegin, lieber Kollege,**

Digitalisierung, Globalisierung und tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen haben in den vergangenen Jahren zu einer stetig wachsenden Beschleunigung geführt – zu einer „Beschleunigungsgesellschaft“, die geprägt ist von „rasendem Stillstand“. Zugleich verstärken weltweite Krisen, Gewalt, Kriegsgefahren und Pandemien bei vielen Menschen das Gefühl von Ohnmacht und Verunsicherung – bis hin zu massivem Erleben von Angst und Erschöpfung.

Als ärztlich oder psychotherapeutisch Tätige erleben wir diese Belastungen nicht nur bei unseren Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten, sondern oft auch in uns selbst. Häufig entsteht dabei die Vorstellung, Sicherheit ließe sich herstellen, wenn Ungewissheit und äußere Stressfaktoren endlich aufhörten – ein Gedanke, der jedoch

in Sackgassen führt und das Erleben von chronischem Dysstress, Burn-out und psychosomatischen Symptomen weiter verstärken kann. Lösungsversuche wie die als kreisende Gedanken erlebte „Problem-Trance“ müssen letztlich scheitern, da Ungewissheit und „Stress-Einladungen“ in der Außenwelt nicht selbstwirksam aufzulösen sind.

Der **hypnosystemische Ansatz** eröffnet hier eine besondere Perspektive: Belastende Symptome werden nicht als Schwäche, sondern als intuitive Informationen und wertvolle Signale verstanden – als Hinweise auf Bedürfnisse, die bisher zu wenig Beachtung fanden. Im achtsamen Umgang damit erwächst **Resilienz** – die Kompetenz, auch inmitten von Unsicherheit handlungsfähig und gesund zu bleiben.

**Dr. med. Gunther Schmidt** hat für ein zentrales Konzept des hypnosystemischen Ansatzes den Begriff **Phoenix-Kompetenz** geprägt – als ressourcenorientierte Alternative zum Burn-out-Denken. Gemeint ist damit die Fähigkeit, belastende Erfahrungen nicht nur zu überstehen, sondern sie als Quelle von Wachstum und neuer Vitalität zu nutzen – ähnlich wie der mythische Phönix, der aus der Asche erneuert hervorgeht. Sie beschreibt zugleich jene innere Haltung, mit der Menschen Wandel, Verlust oder Druck in kreative Energie verwandeln können – für sich selbst, in ihrer therapeutischen Arbeit und in ihren beruflichen Beziehungen.

Mit verschiedenen hypnosystemischen Strategien lassen sich diese Fähigkeiten aktivieren und nachhaltig stärken. Sie unterstützen dabei, kraftvoll, gesundheitsförderlich und resilient mit bleibender Ungewissheit und vielfältigen Stress-Einladungen umzugehen. So können diese Strategien auch zu einer verbesserten – ja, optimalen – Lebensqualität wirksam beitragen und zugleich helfen, einer Burn-out-Symptomatik vorzubeugen. Phoenix-Kompetenz soll – als lebendiges Beispiel

hypnosystemischer Chancen – genau jene Prozesse repräsentieren, die Resilienz stärken und Selbstwirksamkeit fördern.

**Dr. med. Gunther Schmidt** stellt im Online-Seminar **Burn-out vermeiden – mit Phoenix-Kompetenz zu mehr Resilienz und optimaler Lebensqualität** in zwei interaktiven Themenblöcken theoretische Grundlagen und therapeutische Strategien aus dem hypnosystemischen Interventionsrepertoire der **sysTelios Klinik** vor.

Ergänzend bietet er praktische Übungen an, die Sie unmittelbar in der therapeutischen Praxis anwenden können, und reflektiert mit Ihnen das Konzept der Phoenix-Kompetenz im Online-Dialog.

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.**

## **Mittwoch, 6. Mai 2026**

### **14.00 bis 14.15 Uhr**

Begrüßung und Einführung

### **14.15 bis 15.30 Uhr**

#### **Interaktiver Themenblock I**

Praktische Übungen und Angebote aus dem hypnosystemischen Interventionsrepertoire mit Beispielen aus der klinischen Praxis

- Wie flexible Steuerungsfähigkeit gezielt aufgebaut werden kann – verbunden mit einem Erleben von innerer Sicherheit, Überblick und wirksamer Handlungsfähigkeit
- Wie sich hilfreiche Kompetenzen und Ressourcen aus dem unbewussten Repertoire für einen optimalen Umgang mit Ungewissheit und Widersprüchlichkeit reaktivieren lassen
- Wie eine dynamische und flexible Zielentwicklung in Kontexten, die sich ständig verändern, gestaltet werden kann („Polynesisches Segeln“ und „Effectuation“)
- Wie stressverursachende, verwirrende und schwächende unwillkürliche Problem-Trance-Prozesse als wertvolle und hilfreiche Informationen für die Bahnung von Lösungserleben im Alltag transformiert und utlisiert werden können („Alltags-Lösungs-Trance“)
- Wie Symptome für eine optimale Kooperation mit dem eigenen Organismus und seiner unwillkürlichen Weisheit utlisiert werden können

**15.30 bis 15.45 Uhr**

Pause – Zeit für digitales Innehalten und analoges Durchatmen

**15.45 bis 17.00 Uhr**

**Interaktiver Themenblock II**

Praktische Übungen und Angebote aus dem hypnosystemischen Interventionsrepertoire mit Beispielen aus der klinischen Praxis

- Wie schwierige Zwickmühlen, Ambivalenzen und eine Überflutung durch zu viele Anforderungen, Aufgaben und Erwartungen ziel-dienlich gemanagt werden können
- Wie sich Entscheidungsprozesse optimieren lassen – auch dann, wenn man nicht allem gerecht werden kann
- Wie sich „diachrones Multitasking“ – also das parallele Bearbeiten langfristiger, sich überlagernder Prozesse – gesund und elastisch gestalten lässt
- Wie „Stress-Auslöse-Reize“, denen man sich bisher ohnmächtig ausgeliefert fühlte, als „Erinnerungswecker“ für die Aktivierung hilfreicher Kompetenzen genutzt werden können
- Wie sich die eigene Endlichkeit als Chance für erfüllende Sinn-erfahrungen nutzbar machen lässt

**17.00 bis 17.15 Uhr**

Reflexion, abschließende Diskussion und Verabschiedung der Teilnehmenden

## **Anmeldung zum Online-Seminar**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre verbindliche Anmeldung bis **Donnerstag, 30. April 2026** bitte direkt an:

**[fortbildung@sysTelios.de](mailto:fortbildung@sysTelios.de)**

Das Online-Seminar richtet sich an **ärztlich oder psychotherapeutisch tätige Kolleginnen und Kollegen** und findet als interaktives Zoom-Meeting mit Raum für Multilog und Ihre Fragen statt. Wir werden Ihnen rechtzeitig im Vorfeld die Zugangsdaten mit nützlichen Informationen zum Ablauf des Online-Seminars zusenden.

Wir haben Fortbildungspunkte bei der Landesärztekammer Hessen beantragt. Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung im Anschluss an das Online-Seminar.

Kurzfristig erforderliche Programmänderungen behalten wir uns vor. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Transparenzinformation

Diese Fortbildung wird durchgeführt von der **sysTelios Klinik**, einem Angebot der sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG, Am Tannenbergr 17, 69483 Wald-Michelbach.

Dr. med. Regina Reeb-Faller ist Ärztliche Direktorin der **sysTelios Klinik** und wissenschaftliche Leiterin der Online-Fortbildungsreihe **hypnosystemische Praxis**.

Der Inhalt der Fortbildung wird produkt- und dienstleistungsneutral gestaltet. Es besteht kein Sponsoring der Fortbildung durch Dritte wie Unternehmen der pharmazeutischen oder medizintechnischen Industrie. Wir legen potenzielle Interessenkonflikte gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Fortbildung offen.

## Über uns

Die **sysTelios Klinik** ist eine private Akutklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Unser fachärztlich geleitetes Therapieangebot ist hypnosystemisch konzipiert. Wir verbinden lösungsorientierte systemische Therapiekonzepte und Modelle der kompetenzaktivierenden Hypnotherapie mit tiefenpsychologisch fundierten und verhaltenstherapeutisch ergänzenden Verfahren.

Als wirtschaftlich unabhängiges Unternehmen ist die **sysTelios Klinik** keinen Interessen Dritter wie zum Beispiel Klinikgruppen, Investoren, Aktionären verpflichtet. Wir sind unabhängig in der medizinischen Betreuung und therapeutischen Begleitung der Klientinnen und Klienten.

Private Krankenversicherungen und/oder Beihilfestellen übernehmen Kosten für einen teil- oder vollstationären Aufenthalt. Wir empfehlen die vorherige Einholung einer Kostenzusage. Über die verschiedenen Möglichkeiten der Beantragung beraten wir gern individuell.

Eine teil- oder vollstationäre Therapie ist auch für selbstzahlende Klientinnen und Klienten möglich. Über die Voraussetzungen für eine Akutaufnahme informieren wir gern im direkten Gespräch.

sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG  
Am Tannenberg 17  
69483 Wald-Michelbach  
Deutschland

Telefon +49 6207 9249-0  
Fax +49 6207 9249-295  
aufnahme@sysTelios.de  
**www.sysTelios.de**