

sysTelios Fortbildung

Vom Burn-out zur gesunden Selbstfürsorge

**hypnosystemische Strategien für erfüllende
Lebensbalancen in der Beschleunigungsgesellschaft**

Online-Seminar aus der Fortbildungsreihe

hypnosystemische Praxis

Dr. med. Gunther Schmidt

Ärztlicher Direktor der **sysTelios Klinik**

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Mittwoch, 29. September 2021

14.00 bis 17.00 Uhr

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

wer Burn-out erleidet, hat erfahrungsgemäß meist eine Biografie mit vielen Kompetenzen und achtenswerten Haltungen. Oftmals handelt es sich um Menschen, die mit hoher Verantwortungsbereitschaft und Leistungsorientierung in fordernden Funktionen tätig sind.

Die Entwicklung der Symptome ist also keineswegs ein Beleg dafür, dass jemand grundlegende Defizite oder Pathologie aufweist. Vielmehr handelt es sich praktisch immer um intensive Sinnkrisen, die das Ergebnis einer ausgeprägt loyalen Pflichterfüllung und vorrangigen Ausrichtung auf die Bedürfnisse anderer Menschen sind.

Die häufig selbst gestellte Anforderung, allem und immer bestmöglich gerecht zu werden, bringt Betroffene in eine scheinbar unlösbare Lage. Sie versuchen, Arbeit, Familie, die eigene Gesundheit und den Wunsch nach einer sinnvollen Lebensgestaltung durch immer intensivere Lösungsversuche der Selbstausschöpfung anzugehen. Bis die eigenen Kräfte in inneren Kämpfen absorbiert werden.

Dabei signalisiert eine Seite der Betroffenen intuitiv bereits deutlich, dass es so keinen Sinn mehr macht. Eine andere Seite aber fordert weiterhin, die Pflichterfüllungshaltung unverändert ohne Abstriche auszufüllen. Erst dieses innere Patt führt zu Überforderungsgefühlen, chronischem Stress, psychosomatischen Symptombildungen bis hin zur völligen psychischen und körperlichen Erschöpfung.

Wege aus dem Burn-out

Im Online-Seminar wollen wir zeigen, wie Symptome eines Burn-out-Prozesses zu wertvollen Rückmeldungen aus dem intuitiven Wissen der Betroffenen über ihre Bedürfnisse transformiert und für eine erfüllende, gesunde Lebensbalance genutzt werden können.

Für Klientinnen und Klienten ist der Körper Seismograf und kooperativer Partner zugleich, um stressinduzierende und krankmachende Problemmuster zu erkennen – gerade auch in Zeiten, die von hoher Veränderungsdynamik und erdrückender Ungewissheit geprägt sind wie in der Beschleunigungsgesellschaft unter Pandemiebedingungen.

Wir stellen theoretische Erkenntnisse und praktische Strategien vor, wie Klienten und Klientinnen eine gesundheitsförderliche und sinn erfüllende Balance zwischen den Erwartungsfeldern ihrer unterschiedlichen Lebensbereiche entwickeln und nachhaltig aufrechterhalten

können. Dazu bieten wir praktische Übungen an, die unmittelbar in der Praxis angewendet werden können.

In der **sysTelios Klinik** setzen wir hypnosystemische Integrationskonzepte auf breiter Basis um und entwickeln sie stetig weiter. Dieses Erfahrungswissen möchten wir gern mit Ihnen teilen.

Interaktive Fortbildung und Online-Dialog

Grundlagen, Annahmen und Verständnis von Burn-out-Phänomenen aus hypnosystemischer Sicht in interaktiven Themenblöcken

- Wie die Dynamik des Entstehens und der Aufrechterhaltung von Burn-out systematisch beschrieben und verstehbar gemacht werden kann
- Wie Betroffene schnell und wirksam dabei unterstützt werden können, die destruktive Kraft dieser Dynamik zu unterbrechen und ziieldienlich für sich nutzbar zu machen

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

- Wie schlummernde hilfreiche Kompetenzen im unbewussten Erfahrungsrepertoire von Betroffenen wirksam reaktiviert werden können, um zu Lösungsschritten zu kommen, die dem jeweiligen persönlichen Kontext angemessen sind
- Wie ärztlich und psychotherapeutisch tätige Kolleginnen und Kollegen den schnell auslösbaren inneren Druck in ihrer Rolle wieder in eine gesunde, kraftgebende Balance bringen können, die eine ziieldienliche Handlungsfähigkeit ermöglicht

Reflexion und Multilog mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Anmeldung zum Online-Seminar

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre verbindliche Anmeldung bis **Mittwoch, 22. September 2021**

Das 3-stündige Online-Seminar richtet sich an **ärztlich oder psychotherapeutisch tätige Kolleginnen und Kollegen** und findet als interaktives Zoom-Meeting statt. Es bietet Raum für Multilog und Fragen.

Wir senden Ihnen rechtzeitig die Zugangsdaten mit nützlichen Informationen zum Ablauf zu. Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

fortbildung@sysTelios.de

Transparenzinformation

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

Dr. med. Gunther Schmidt ist wissenschaftlicher Leiter der Fortbildungsreihe **hypnosystemische Praxis** sowie Ärztlicher Direktor, Mitgründer und geschäftsführender Gesellschafter der **sysTelios Klinik**.

Die Inhalte der Veranstaltung werden produkt- und dienstleistungsneutral gestaltet. Wir legen potenzielle Interessenkonflikte gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Online-Fortbildung offen. Es besteht kein Sponsoring der Veranstaltung durch Dritte.

Über uns

Die **sysTelios Klinik** ist eine private Akutklinik für Psychosomatik und Psychotherapie. Unser therapeutisches Angebot ist fachärztlich geleitet. In hypnosystemischer Herangehensweise verbinden wir lösungsorientierte systemische Therapiekonzepte und Modelle der kompetenzaktivierenden Hypnotherapie mit tiefenpsychologisch fundierten und verhaltenstherapeutisch ergänzenden Verfahren.

Private Krankenversicherungen und/oder Beihilfestellen übernehmen die Kosten für einen stationären Aufenthalt. Wir empfehlen die vorherige Einholung einer Kostenzusage. Über die verschiedenen Möglichkeiten der Beantragung beraten wir gern individuell. Eine stationäre Therapie ist auch in finanzieller Eigenleistung als Selbstzahlerin oder Selbstzahler möglich. Über die Voraussetzungen für eine Akutaufnahme informieren wir gern im direkten Gespräch.

Mehr Informationen auf

www.sysTelios.de

sysTelios Gesundheitszentrum
Siedelsbrunn GmbH & Co. KG
Am Tannenberg 17
68483 Wald-Michelbach
Deutschland

Telefon +49 6207 9249-0

Fax +49 6207 9249-295

mail@sysTelios.de