

Die Burnout-Lotsen

Seit 2008 werden im Burnout-Helpcenter Löwenstein Ansätze, Methoden sowie ein umfassendes Konzept entwickelt und Spezialisten ausgebildet.

Im Netzwerk der Burnout-Lotsen arbeiten über 200 ausgebildete Fachleute zusammen. Mit unserem bundesweit einheitlichen Konzept ergänzen wir klinische, ärztliche oder heilpraktische Behandlungen. Wir verstehen uns als Berater, arbeiten mit schulmedizinischem Hintergrund und setzen dabei auf die bewährte kognitive Verhaltenstherapie.

Wir helfen unseren Klienten, sich selbst wieder zu finden - und sich selbst zu helfen. Durch die ganzheitliche Betreuung von Körper, Geist und Seele wird ein dauerhaft burnoutfreies Leben möglich.

Das Burnout-Syndrom hat viele Facetten und es gibt Vorurteile und Behauptungen die nicht stimmen. Es ist eine durchaus ernst zu nehmende Häufung physischer und psychischer Beeinträchtigungen, jedoch kein unabänderliches Schicksal.

Die Schwierigkeit besteht darin, einen Burnout-Prozess zu erkennen, da er sich schleichend, oft über mehrere Jahre entwickelt. Betroffene bemerken es selbst kaum und deshalb brauchen sie jede Unterstützung. Verschaffen Sie sich Klarheit durch fundierte Information.

Ihre Ansprechpartnerin in Erfurt

Als Burnout-Lotsin bin ich ausgebildet und geprüft worden, Menschen aus Burnout-Prozessen heraus zu begleiten und Firmen zu beraten, um Burnout zu vermeiden. Regelmäßige und systematische Weiterbildung garantiert Ihnen die bestmögliche Beratung.

Meine Angebote

Kostenloses Erstgespräch
Burnout-Gutachten
Burnout-Helpcamps
Burnout-Einzelberatungen

Lachtherapeutische Übungen gegen Stress
Atemübungen gegen Stress
Anleitung zur Blitzentstreuung
Vorträge zum Thema Stress und Burnout
Seminare zu Resilienz und Burnout
Gestaltung von Gesundheitstagen

Karla Pense

Geprüfte Burnout-Lotsin
BOHC-Nr. 1100217
Lach- & Resilienztrainerin
Tel.: 0361 - 60 12 872
k.pense@burnout-lotsen.de
www.burnout-lotsen.de
www.lach-dich-stark.de



Burnout ganzheitlich beenden

Das Steuer wieder selbst in die Hand nehmen

Das Erstgespräch

Zu Beginn einer angestrebten Beratung treffen sich Beratungssuchender und Berater zu einem kostenlosen Gespräch, in dem die Beratungsleistung und die Vorgehensweise vorgestellt werden. Besprochen wird auch, was die jeweilige Seite zum Gelingen beitragen wird.

Das Gutachten

Entschießen sich beide Seiten zu einer gemeinsamen Arbeit, wird mit Hilfe eines Interviews ein Gutachten erstellt. In dieses Gutachten fließen die Ergebnisse einer ärztlichen Untersuchung mit ein. Nach der Auswertung bespricht der Berater mit der befragten Person die Ergebnisse, gibt eine Empfehlung für die weitere Vorgehensweise und stellt die verschiedenen Möglichkeiten vor. Das Gutachten ist die Grundlage für die gezielte Beratung.

Das Helpcamp

Im Falle einer angeratenen Burnout-Hilfe besteht die Möglichkeit am Burnout-Helpcamp, einem 12-Wochen-Programm mit wöchentlichen Treffen in einer anonymen Gruppe, teilzunehmen. Hier werden für Burnout-Betroffene typische Verhaltensweisen aufgezeigt und aufeinander aufbauend in einzelnen Themen bearbeitet. Mit Hilfe eines Logbuchs wird täglich das eigene Tun überdacht und notiert, was zu einer Neubewertung der persönlichen Situation führt. An die Helpcamp-Treffen angeschlossen sind Körperaktivierung, Atem- und Entspannungsübungen mit dem Ziel, parallel zur Verhaltensänderung die körperliche Situation umfassend zu verbessern.

Burnout ganzheitlich beenden



Das Steuer wieder selbst in die Hand nehmen

Das Abschlussgutachten

Nach dem absolvierten Helpcamp kann auf Wunsch durch ein verkürztes Interview ein Abschluss-Gutachten erstellt werden, um den Erfolg der Beratung zu dokumentieren.

Die Einzelberatung

Für Personen, die nicht an den Gruppentreffen, dem Helpcamp, teilnehmen möchten, oder deren persönliche Situation eine spezifischere Vorgehensweise erfordert, besteht auch die Möglichkeit der Einzelberatung.

Die Gewähr

Geleitet werden alle Einheiten von mir, als geprüfte Burnout-Lotsin, in einem starken Verbund, der nach deutschlandweit einheitlichen, zertifizierten Standards und hohen ethischen Grundregeln arbeitet. Dies gibt Ihnen die Gewähr, dass alle angewendeten Techniken anerkannt und dem Gesundheitszustand angepasst sind.

Das Konzept

So, wie ein Lotse in schwierigen Gewässern zur Unterstützung des Kapitäns an Bord kommt, so begleiten wir Sie darin, Ihr Lebensschiff wieder flott zu bekommen. Unser Begleit-Konzept verbindet mentale, kognitive, vegetative und psychosomatische Aspekte miteinander und ist derzeit das einzige ganzheitlich ausgerichtete Programm in Deutschland. Über 90% der von Burnout-Lotsen beratenen Personen bleiben an ihrem Arbeitsplatz tätig. Die Notwendigkeit einer erneuten Therapie oder Beratung nach 3-4 Jahren liegt bei anderen Behandlungsmethoden bei ca. 60 %, beim umfassenden Konzept der Burnout-Lotsen bei nur 8 %.

Der Zeiteinsatz

- 1 Std. Erstberatungsgespräch
- max. 2 Std. Interview für das Gutachten
- 1-2 Std. für die Nachbesprechung.
- bei Teilnahme am Helpcamp 12 x 1 Abend/Woche (1 Std. Helpcamp +1 Std. Gesundheitstraining) sowie täglich 30 min Eigenarbeit

Das Ziel

- Verlassen der Burnout-Spirale
- Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit
- Nachhaltige Gesunderhaltung
- Aktive Stressbewältigung

Ihr Nutzen

- Zurückgewinnung von Leistungsfähigkeit und Lebensfreude
- Entspannung und Gelassenheit
- Selbststärkung