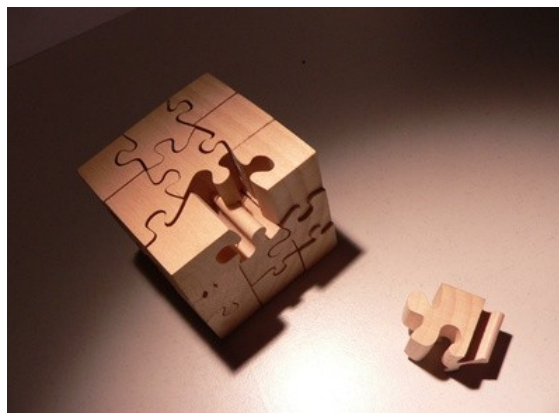


## **Burnout.net Sofortmaßnahmenplan**

Sie fühlen sich müde, ausgebrannt, niedergeschlagen oder unter Druck? Sie möchten gerne selbst aktiv werden und etwas gegen Ihren Zustand unternehmen?

Der Burnout.net Sofortmaßnahmenplan ist sowohl zur Vorbeugung als auch unterstützend zur Selbstbehandlung von Burnout-Betroffenen gedacht.

Der 5-Stufen-Plan wurde von erfahrenen Experten erstellt; unter medizinischer Leitung von Dr. Eduard Czamler (Facharzt für Psychiatrie und Neurologie) sowie Dr. Hans Finder (Psychotherapeut und Allgemeinmediziner) und bietet qualifiziertes und kostenloses Wissen.



Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

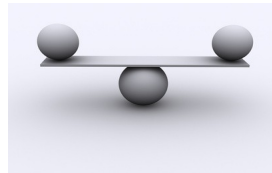
<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

# Inhalt

## 1) Suchtmittelreduktion



## 2) Work smarter – Not harder



## 3) First Aid beim Burnout-Syndrom



## 4) Burnout und Ernährung



## 5) Vitamine – die kleinen Helfer

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)



## 1. Suchtmittelreduktion

Ein Alarmsymptom, meist des bereits fortgeschrittenen Burnouts ist zunehmender Suchtmittelgebrauch. Meist versucht man mit Alkohol, Schlafmitteln, bzw. Aufputzmitteln im Selbstbehandlungsversuch Symptome wie Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Antriebsschwäche und Erschöpfungssymptome zu bekämpfen. Falls man diese Art, die Symptome des Burnouts zu verschleiern nicht abbricht, endet dies in der Regel desaströs mit psychischer und körperlicher Sucht und psychovegetativen Zusammenbrüchen, die üblicherweise nur noch stationär behandelt werden können.

Falls Sie eine der oben genannten Substanzklassen täglich zu sich nehmen, gibt es einen einfachen Test, das Ausmaß Ihrer Abhängigkeit herauszufinden: Suchen Sie sich eine ruhige Woche aus und lassen Sie diese Substanz einfach weg:

- Falls Sie dann körperlich und psychisch keine unangenehmen Symptome bemerken, sind Sie (noch) nicht süchtig und können ganz entspannt nach Alternativen zum täglichen Suchtsubstanzgebrauch suchen.
- Falls Sie in den ersten Tagen nach Weglassen der potentiell süchtig machenden Substanz(en) starke Schlafstörungen, körperliche Schmerzen, Zittern, Nervosität und starken Drang nach der Substanz bemerken, der dann aber nachlässt, dann haben Sie noch mal Glück gehabt. Sie sind gerade auf dem

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

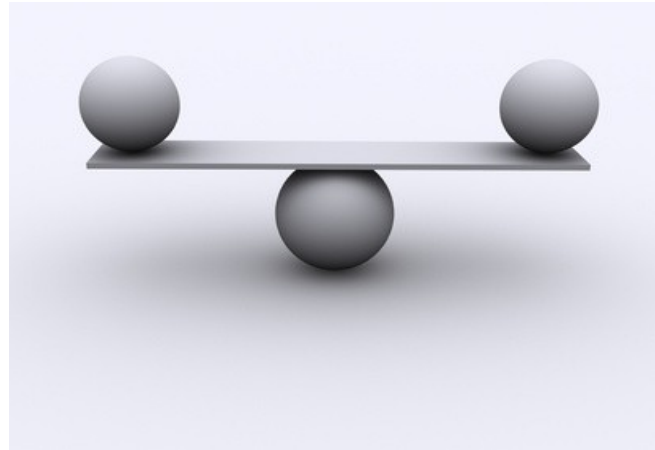
Weg in eine psychische und körperliche Abhängigkeit bzw. bereits süchtig gewesen und gerade noch mit viel Glück von der Suchtschaukel gesprungen. Hier ist Alarmstufe rot angesagt, was eine gründliche Revision des Umgangs mit Ihrem Leben betrifft.

- Falls die oben genannten Beschwerden rasch und massiv zunehmen, Verwirrtheitszustände und nicht beherrschbares Verlangen nach der Suchtsubstanz herrscht, sind Sie selbst nicht mehr instand, von der Droge zu lassen, schwer süchtig und müssen einen Entzug unter stationären Bedingungen vollziehen, da Sie nun bei dem Versuch eines ambulanten Entzugs an Leib und Leben gefährdet wären.

Allgemein kann man sagen, dass bei Alkohol der tägliche Konsum von mehr als 2 Flaschen Bier oder mehr als 3/8l Wein, oder mehr als 2-3 Schnäpsen über mehrere Monate bereits in eine körperliche Abhängigkeit führen kann.

Für die Einnahme von Tranquilizern, die üblicherweise als Schlafmittel eingenommen werden, gilt, dass man nach mehr als 4-wöchiger täglicher Einnahme versuchen sollte, wieder ohne tägliche Einnahme dieser Mittel zu seinem Schlaf zu finden. Falls dies nicht funktioniert sollte man mit seinem Arzt Kontakt aufzunehmen. Aufputschmittel sind nach Möglichkeit überhaupt zu meiden, da sie üblicherweise relativ rasch zu psychophysischen Erschöpfungszuständen führen.

Von : Dr. med. Hans Finder



## 2. Work smarter – Not harder

Das Grundthema ist Rhythmus. Alles Leben, alle Lebendigkeit hat ihren Rhythmus. Die Frage ist nicht, welcher Rhythmus der Richtige ist, sondern, welcher Rhythmus der Richtige für mich ist. Es gibt Menschen, die haben einen Ruhepuls von 44/Minute und Menschen, deren Herz schlägt 80 mal pro Minute. Beide sind richtig. Was uns oft verloren gegangen ist, ist der gute Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung. Wir hängen oft stundenlang oder den ganzen Tag über als Adrenalinjunkies in der Spannung und finden uns dann als schlaflose Zombies wieder, die keine Entspannung mehr finden.

Ein wichtiges Thema: Meinen Rhythmus finden zwischen Spannung und Entspannung. Das ist auch vom hirnhysiologischen Standpunkt her wichtig. Weil mein Gehirn das, was wir uns in den Phasen, in denen wir uns neue Daten und Fakten hart erarbeiten, erst in den Phasen von Ruhe und Entspannung vernetzt. – Es stimmt, die Intuition kommt nur zu den Fleißigen, aber denken Sie mal, wann Sie Ihre letzten guten Ideen oder Erkenntnisse hatten. – Meist erfahren wir dies in der Badewanne, auf einem Spaziergang oder sonst welchen schönen entspannten Gelegenheiten. Also geben Sie ihrem Gehirn die Chance, sich zu vernetzen und entspannen Sie auch.

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

Zweitens: Multitasking macht auf die Dauer krank. Es gibt nur wenig Menschen, denen die Spannung eines dauernden Multitaskings bekommt. Die alte Zen Weisheit hat was für sich: Wenn Du gehst, dann gehe, wenn Du sitzt , dann sitze und wenn Du isst , dann esse. – Ich kann 5 Sachen auf einmal nicht genießen und wenn ich 5 Sachen auf einmal schaffe, dann ist das ein Notprogramm, das die Natur manchen von uns mitgegeben hat. Aber wie für jedes Notprogramm gilt: Aktiviere es nur so lange, wie die Not dauert und mache daraus kein Dauerprogramm. Dabei brennst Du aus.

Drittens: Angesichts der neuen Kommunikationstechnologien: Bleibe Dein eigener Herr oder Deine eigene Frau. Lass keinen Computer, kein Blackberry über Deine Erreichbarkeit bestimmen! Wenn die Welt oder Dein Unternehmen untergeht, weil Du einmal nicht erreichbar warst, dann hast Du grundlegend etwas falsch und Dich zu wichtig gemacht.

Viertens: Delegieren Sie! Alles, was andere besser und billiger machen können als Sie, sollen auch andere machen. Die anderen freuen sich, und Sie bekommen den Kopf frei für die Dinge, die Sie besser können und die Ihnen mehr Spaß machen.

Fünftens: Planen macht frei! Wenn ich mir am Anfang des Tages überlege, was das Wichtigste und Dringendste ist und damit beginne und in dieser Prioritätenreihe fortsetze, wird am Ende des Tages nur Unwichtiges und nicht Dringendes überbleiben.

Versuchen Sie also eine stabile Work-Life-Balance für sich selbst herzustellen – ein harmonische Zusammenspiel zwischen Berufsleben, Familie und Freizeit. In Zeiten der Gewinnoptimierung, der Verpflichtung zur Produktionssteigerung und der Angst vor jeglicher Form der Rezession, ist die Beachtung dieses Themas von immer größerer Bedeutung. In vielen Studien ist evident geworden, dass durch die Harmonisierung von Arbeit und Familie ein gesunder Betrieb mit einem produktiven Arbeitsklima, mit Motivation, Kreativität und Engagement aufrecht erhalten werden kann und damit letztendlich auch die wirtschaftliche Existenz des Betriebes untermauert werden kann. Nicht zuletzt ist auch die Geburtenziffer von der Beachtung der Work-Life-Balance abhängig.

In diesem Sinne: –Keep swinging

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)



### **3. First Aid beim Burnout-Syndrom**

#### **Wie erkenne ich ein Burnout?**

Folgende Kernsymptome können ein Burnout kennzeichnen:

- Emotionale Erschöpfung (Gefühl von Gleichgültigkeit, Fehlen von Höhen und Tiefen im Alltag)
- Körperliche Erschöpfung (Gefühl, mit immer mehr Energieaufwand immer weniger zu erreichen)

#### **Was kann man dagegen tun?**

Der erste Schritt zur Selbsthilfe für Betroffene besteht darin, ihre Situation selbst zu erkennen und zu analysieren.

#### **Hilfreiche Maßnahmen**

→ Sofortige Umstellung negativer Lebensumstände

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

- Kein Überengagement mehr
- Vermeidung von Isolation (Burnout – Betroffenen sind oftmals Einzelgänger) und Kontakt mit dem sozialen Umfeld durch
- Sportliche und freizeitleiche Aktivitäten (anfänglich Spaziergänge oder leichte Laufeinheiten)

→ Strikte Trennung von Arbeit und Privat

- Zeitweises Abstellen des Telefons
- Kein Internet

→ mindestens 7 – 8 Stunden Schlaf pro Nacht

→ Gebrauch des Wortes „NEIN“

- Lernen Sie die regelmäßige Verwendung dieses Wortes
- Delegieren Sie Aufgaben
- Legen Sie Kreativpausen ein

→ Gesunde Ernährung

- Essen Sie nicht zu viel, nicht zu fett, nicht zu süß
- Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee
- Bauen Sie täglich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte in Ihren Speiseplan ein

→ Drastische Reduzierung der Genußmittel

- Verringerung der Kaffeemenge
- Starke Nikotinreduzierung
- Kein Alkohol

→ Verwendung natürlicher Heilmittel

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)



- Johanniskrauttee (stimmungsaufhellend) und Lavendelblütentee (beruhigend und entspannend)
- Verwendung von ätherischen Ölen zur Stimmungsverbesserung
  - Lavendelöl (beruhigend)
  - Citrusöle (Orange, Mandarine, Grapefruit, Limette, Zitrone – antidepressiv, beruhigend, stimmungsaufhellend)
  - Rose / Rosenholz (stimmungshebend)
  - Rosmarin (kräftigend, beruhigend)
  - Sandelholz (erdend, antidepressiv)

→ Entspannungstechniken durchführen

- Autogenes Training
- Yoga
- Thai Chi
- Chi-Gong
- Meditation

→ Sport beugt Burnout vor

Leichtes Ausdauertraining wirkt sich generell positiv auf den Energiehaushalt aus (zB Laufen, Radfahren, Schwimmen) und wirkt antidepressiv. Zwei bis drei mal pro Woche joggen oder walken, ins Fitnessstudio gehen oder eine halbe Stunde mit dem Fahrrad fahren sollte schon ausreichen, um den Organismus auf Vordermann zu bringen.

Aber Achtung: Überanstrengen Sie sich nicht! Ein erschöpfter Organismus kann den Kampf gegen das Burnout nur schwer aufnehmen.

Sie sollten sich weder zeitlich noch mit einem bestimmten Leistungsanspruch unter Druck setzen. Eine besondere Maßnahme zur geistigen und körperlichen Entspannung ist zusätzlich das Relaxen mit Wellness Anwendungen (Massage, Wärmekabine, Sauna usw.)

Dies sind Vorgehensweisen, die der Burnout-Betroffene nach Erkennung der

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

Symptome sofort und selbständig durchführen kann. Da aber oft Paniksituationen vorliegen, können sie sich meist selbst nicht helfen. Aus diesem Grund sind Menschen aus dem sozialen Umfeld gefragt, mit denen diese schwierige Situation besprochen werden sollte. In manchen Fällen ist fachmännischer Rat unumgänglich.

Von: Peter Hinterseer, Fitnesstrainer und Ernährungsberater



## 4. Ernährung und Burnout

Bei Burnout kommt es zu einer chronischen Aktivierung der Stressachse und damit zu einer chronisch erhöhten Ausschüttung der Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin und zu einer Hochregulation vieler anderer hormoneller Wirkkaskaden, was Auswirkungen auf den Eiweiß-, Kohlehydrat- Fettstoffwechsel hat. Und zwar wird vermehrt Eiweiß abgebaut und vermehrt Zucker und Fettsäuren aus den Depots des Körpers mobilisiert (katabole Stoffwechsellage). Das heißt, der Blutzuckerspiegel und der Blutfettspiegel steigt an. Tendenziell steigt die Produktion saurer Stoffwechselvalenzen. Umgangssprachlich wird von „Übersäuerung“ gesprochen. Auch der Mineralien- und Vitaminbedarf nimmt zu.

Außerdem ist die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems herabgesetzt (erhöhte Infektanfälligkeit) und es werden es werden auf Dauer vermehrt entzündungsfördernde Moleküle (Entzündungsmediatoren) im Bindegewebe freigesetzt (vermehrte Schmerzzustände). Dazu kommt noch, dass ein erhöhter Vitalstoff-, Mineralien- und Vitaminbedarf hier häufig auf ein immer ungesünderes Ernährungs- und Essverhalten stößt.

Das heißt, es werden vitalstoffarme, zucker- oder/und fettreiche Nahrungsmittel schnell und wenig gekaut irgendwie zwischendurch hinuntergegessen. Soft- und Energiedrinks in großen Mengen geben dem Körper dann auf Dauer den Rest.

Wie kann man ernährungsmäßig die Folgen von Dauerstress verringern?

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

Zuallererst ist zu sagen, dass sich die meisten Menschen nur mit dem: „Was soll ich essen?“ auseinandersetzen, das: „Wie soll ich essen?“ aber mindestens genauso wichtig ist!

Im Folgenden also einige bewährte Faustregeln.

- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und wenn Sie essen, dann essen sie und sonst nichts.
- Entspannung macht den Körper bereit, zu verdauen. Dies gilt für den Bauch genauso, wie für das Gehirn. Abgesehen davon, kann ich nur so das Essen genießen und Genuss wirkt für sich schon stressreduzierend.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut (siehe oben)
- Essen Sie möglichst schonend zubereitete, vitalstoffreiche Nahrung.
- Viel Gemüse und Obst, mineralstoffreiche, d.h. möglichst wenig verarbeitetes Getreide als kohlenhydratliefernde Beilagen.
- Eiweiß, außer über pflanzliche Eiweiße (Hülsenfrüchte, sind aber für manche Menschen zu schwer verdaulich) am ehesten über Topfen (Quark), Käse, bzw. Fisch und Geflügel.
- Möglichst wenig tierische Fette. Olivenöl und für nicht erhitzte Gerichte Pflanzenöle mit möglichst viel mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- Essen Sie nur bis zum ersten Sättigungsgefühl und trinken Sie viel, aber vor allem einfach Wasser und ungezuckerten Tee, bzw. Gemüsesäfte.

Falls Sie denken, dass Sie zusätzlichen Bedarf an Mikronährstoffen haben:

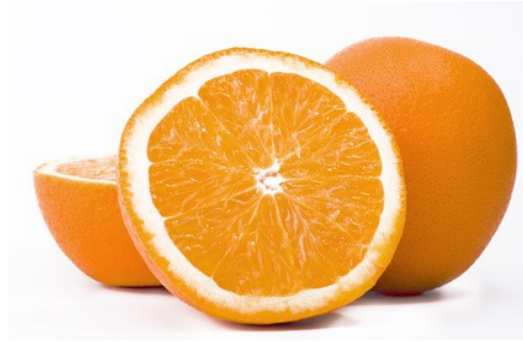
Bei Burnout und Erschöpfungszuständen spielen die Omega-3-Fettsäuren neben

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

Vitamin B-Komplex, Spurenelementen und fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin A-E-Lycopin eine wichtige Rolle. Wobei es Berichte gibt, dass eine langdauernde Einnahme einer Überdosis von Vitamin E auch gesundheitsschädlich sein kann. Wenn Sie sich an diese Faustregeln halten, wird Ihr Körper es Ihnen danken.

Von: Dr. med. Hans Finder



## 5. Vitamine – die kleinen Helfer

Wie die Mineralien und Spurenelemente sind auch die Vitamine lebensnotwendige Substanzen, die der Körper nicht selbstständig bilden kann und die ihm deshalb ständig zugeführt werden müssen. Verschiedene Vitamine übernehmen jeweils spezielle Funktionen im Organismus. So beeinflussen sie z.B. die Umwandlung von Nahrung in Energie, den Aufbau von Körpergewebe, das Immunsystem, die Bildung von Hormonen, die Entgiftung des Körpers und die Enzyme, die bei allen möglichen Lebensprozessen beteiligt sind.

Erst Anfang des 20. Jahrhunderts sind Mediziner durch Erforschung der Mangelerkrankungen den Vitaminen auf die Spur gekommen. Der Name Vitamin setzt sich zusammen aus den lateinischen Begriffen *vita* (Leben) und *amin*, was auf die chemische Struktur – eine organische Stickstoffverbindung – verweist.

In Zusammenhang mit Burnout sind vor allem Vitamin C, die Vitamin-B-Gruppe sowie Magnesium wichtig, da sie positive Einflüsse auf die Stresschemie haben.

### Vitamin C

Vitamin C kommt vor allem in Obst und Gemüse vor, sein Gehalt sinkt jedoch beim Kochen, Trocknen oder Einweichen sowie bei der Lagerhaltung. Zitrusfrüchte wie

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

Orangen, Zitronen und Grapefruits enthalten – in reifem Zustand unmittelbar nach der Ernte – viel Vitamin C. Rotkraut, Weißkraut und Sauerkraut sind ebenfalls Vitamin-C-Lieferanten. Sauerkraut war lange Zeit in der Seefahrt von Bedeutung, da ein haltbares, an Vitamin C reiches Nahrungsmittel benötigt wurde. Vitamin C ist ein Radikalfänger und hat eine antioxidative Wirkung.

## **Vitamin B**

Die Gruppe der B-Vitamine kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor (z. B. Broccoli, Spinat oder Grünkohl aber auch in Leberprodukten oder Fisch). Eine Ausnahme stellt Vitamin B<sub>12</sub> dar, welches in pflanzlichen Lebensmitteln nicht enthalten ist und auch im Gegensatz zu allen anderen wasserlöslichen Vitaminen im Körper gespeichert werden kann.

## **Magnesium**

Magnesiummangel löst beim Menschen Ruhelosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, allgemeines Schwächegefühl, Herzrhythmusstörungen und Muskelkrämpfe aus. Im Bereich von Psyche und Stoffwechsel wird vermutet, dass auch Depression und schizophrene Psychosen durch einen Magnesiummangel verstärkt werden. Auch kann es durch Mangel zum Herzinfarkt kommen.

Magnesium ist besonders in Vollkornprodukten enthalten (z.B. Vollkornbrot, Reis, Vollkornnudeln) sowie in Mineralwasser, Geflügel und Fisch.

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

**Über [burnout.net](http://burnout.net)**

**- Kompetenznetz für Burnoutprävention und -behandlung:**

Burnout.net versteht sich als interdisziplinäres Netzwerk zu den Themen Burnoutforschung, Burnoutinformation, Burnoutprävention und Burnoutbehandlung.

Wir sind der Meinung, dass BURNOUT nicht nur eine der häufigsten psychosomatischen Erkrankungen (Stichwort Volkskrankheit) in Europa ist, sondern der bestehende medizinische und soziale Versorgungsapparat für viele Betroffene ein ungeeigneter bzw. sehr steiniger Weg in einer Phase der Schwäche ist.

[Burnout.net](http://burnout.net) hat sich einer nachhaltigen Informationspolitik sowie hochqualitativen und nachhaltigen Behandlungsmethoden auf wissenschaftlich fundierter, privatmedizinischer Ebene verschrieben, die weit über eine temporäre Symptombehandlung hinausgehen und das multikausale Problem an der Wurzel analysieren bzw. ihm gegensteuern. Unsere erfahrenen Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen sind dabei bemüht das bestmögliche Ergebnis für jeden einzelnen Kunden (Burnoutprävention) bzw. Patienten (Burnoutbehandlung) aufgrund seiner persönlichen Bedürfnisse zu erzielen.

Jedes Angebot von [burnout.net](http://burnout.net) basiert auf der Grundlage des schnellstmöglichen Zugangs ohne bürokratische Wege (zB. Keine Zu- und Überweisungen, keine Wartezeiten) bei größtmöglichem Patientenkomfort (zB Wellnessanlagen anstatt Kliniken, Sozialisierung anstatt Abschottung sowie gemeinsame Lösungsentwicklung anstatt „Anweisung“).

Für Zeiten außerhalb unserer Präsenzangebote stehen viele Spezialisten auf Einheitenbasis (45 Minuten) auch außerhalb der normalen Ordinationszeiten via E-Mail und Telefon (nach Vereinbarung) zur Verfügung.

Aufgrund dieser Sichtweise und somit der Sprengung jeglichen Rahmens, der von Krankenkassen abgedeckt wird, sind sämtliche Produkte auf rein privater bzw.

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)



privatmedizinischer Basis geführt.

## **Corporate Social Responsibility / Soziale Verantwortung**

Die medizinischen (Dr. Eduard Czamlar und Dr. Hans Finder) und kaufmännischen (Klaus Forsthofer und Johannes Burgstaller) Leiter von [burnout.net](http://burnout.net) (Kompetenznetz für Burnoutprävention und Burnoutbehandlung) bei Ihrer Vollversammlung am 21. April 2009 in Salzburg folgende Corporate Social Responsibility-Massnahme (CSR) für das Betriebsjahr 2009 verabschiedet:

20 % aller Roherträge werden zur Erstellung und Publikation von kostenlosen Burnoutinformationen für die breite Öffentlichkeit bereitgestellt. Es wird dabei das Ziel verfolgt Betroffenen bzw. deren Angehörigen qualifiziertes (kostenloses) Wissen zur Verfügung zu stellen, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen sowie auch die gesellschaftliche Stigmatisierung zum Thema Burnout aufzuweichen.

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

## **Burnout.net Produkte**

### **a) Burnout-Präventionstage**

*Was sind die Burnout Präventionstage?*

Ein Dreitagesworkshop in einem gediegenen Wellnesshotel für Menschen mit (zu) hohen Herausforderungen, die gesund bleiben wollen.

*An welchen Zielen wird gearbeitet?*

- Sie werden nach diesen Tagen wissen, welche Faktoren wichtig zur Aufrechterhaltung körperlicher und seelischer Gesundheit sind. Sie werden die wichtigsten Stressmodelle kennen; vor allem solche, die die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung miteinbeziehen.
- Sie werden die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Körper und Seele kennen lernen.
- Sie werden Ihre eigene Situation in den Feldern Beruf, Privatleben und Familie auf Ihre Zufriedenheit analysieren, einschätzen und wissen, wo Sie hier stabil und wo Sie gefährdet sind bzw. was die Lebensstrategien sind, mit denen Sie Ihr inneres Gleichgewicht stabilisieren.
- Sie werden Veränderbares von nicht Veränderbarem unterscheiden lernen und Möglichkeiten erfahren, einen gelasseneren Umgang mit nicht Veränderbarem zu erlangen.
- Sie werden aus all dem Veränderungsschritte ableiten und deren Umsetzung in den Alltag (sowohl beruflich, als auch privat) mit der Gruppe und bestimmten Vertrauenspersonen aus der Gruppe (Peer - Group) planen.
- Sie werden sich gegenseitig auch nach den Präventionstagen im Sinne von Meilensteinchecks unterstützen.
- Sie werden konkret wissen, wie Sie die Umsetzung dieser Veränderungsschritte in ihrem Alltag kontrollieren und wie Sie mit Hindernissen und

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

Rückschlägen umzugehen gedenken und von wem Sie sich Hilfe holen werden.

## **b) Burnout-Auszeit**

Die Burnout-Auszeit ist ein Angebot an Menschen, die bereits an einem Burnout-Syndrom leiden und Zeit zur Regeneration brauchen.

Diese Regeneration wird begleitet von einem Programm, in dem Sie, auf Ihre Situation zugeschnitten, lernen sich vor inneren und äußeren Stressoren zu schützen.

Die Regeneration und Erholung wird unterstützt durch konkrete Maßnahmen, die dem Körper und der Seele helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Die neuen sozialen Kontakte zu ähnlich Betroffenen aus der Gruppe werden Teil eines schützenden Netzwerkes für die Zeit nach der Auszeit.

Sie werden bei diesem Aufenthalt Kompetenzen erwerben, die Ihnen helfen, Ihren Körper und Ihre Seele in Zukunft im Gleichgewicht zu halten, mit Hilfe von:

- Dem großzügigen Gesundheits-, Wellness - und Fitnessangebot der Therme
- Täglicher Gruppen- und Einzelarbeit mit Ärzten und PsychologInnen
- Informationen bezüglich Stress und Stressabbau
- Entspannung und Regeneration fördernden Meditationsübungen
- Vermittlung eines, der Lebens - und Arbeitsbalance dienenden, Zeit - und Ressourcenmanagement

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

## **Lebenslauf Dipl. Ing. Dr. med. Hans Finder**



### **Persönliches:**

Ich wurde 1951 in Graz geboren und lebe heute mit meiner Familie in Salzburg.

### **Ausbildung und Berufliches:**

Ich habe technische Biochemie und Medizin studiert, habe eine Ausbildung in integrativer Gestalttherapie und arbeite in freier Praxis als Allgemeinmediziner, Psychotherapeut und Coach in Salzburg. Außerdem arbeite ich beim "Management College Salzburg" als Trainer.

### **Diplome der Österreichischen Ärztekammer:**

- Psychotherapeutische Medizin
- Diagnose und Therapie nach F.X. Mayr
- Akupunktur

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

## Fortbildungen:

- Homotoxikologie
- Applied Kinesiology
- Gestalttherapie bei Paul Rebillot, Gestalttherapiecurriculum des ÖAAG
- Zen - Psychotherapeutengruppe bei Baker Roshi
- Systemische Familienaufstellungsarbeit bei Jakob Schneider
- Systemische Strukturaufstellung und SYST-Lehrgang  
Organisationsstrukturaufstellung bei Matthias Varga von Kibad und Insa Sparrer
- Konfliktmanagement bei Dr. Friedrich Glasl
- Grundausbildungslehrgang in "Gewaltfreier Kommunikation" nach Marshall Rosenberg bei Ingrid Holler
- Coachingausbildung bei Klaus und Friedericke Karstädt
- Ausbildung als Reteaming-Coach bei Wilhelm Geisbauer

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

## Lebenslauf Dr. med. Eduard Czamler



### **Persönliches:**

Ich wurde am 3.11.1954 in Linz geboren und lebe heute mit meiner Familie in der Nähe von Wels.

### **Berufliches:**

Ich arbeite als Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie als Psychotherapeut und Supervisor in Wels.

### **Ausbildung und Werdegang:**

- Nach der Matura absolvierte ich ein Medizinstudium in Graz.
- Noch während des Studiums begann ich mit der Psychotherapieausbildung zum integrativen Gestalttherapeuten
- Nach dem Studium absolvierte ich meine Turnusausbildung am AKH Linz. Parallel dazu absolvierte ich ein Weiterbildungscurriculum für analytische Kinderpsychotherapie in Göttingen und Brixen.

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

- Anschließend machte ich die Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Neurologie am Wagner Jauregg Krankenhaus in Linz.
- Nach meiner Facharztausbildung baute ich im Auftrag von Pro Mente OÖ in Wels eine psychosoziale Beratungsstelle und Tagesstruktur auf, die ich 7 Jahre lang leitete.
- Anschließend war ich fünf Jahre lang für die Koordination der 24 Beratungsstellen, des Kriseninterventionszentrums und der psychosozialen Notdienste von Pro Mente OÖ zuständig.

### **Konsolidiertigkeiten:**

- Zwei Jahre Justizanstalt Wels
- Neustart Wels
- Jugend- und Drogenberatungsstelle Circle Wels
- Wohneinrichtungen von Pro Mente und Caritas OÖ

### **Seminare:**

- Bildungsinstitute Pro Mente & Caritas
- Universität Klagenfurt
- Sigmund-Freud-Universität
- Sicherheitsakademie der Polizei
- Donauuniversität Krems
- OÖ Ärztekammer und ÖAAG

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

<http://www.burnout.net>  
[info@burnout.net](mailto:info@burnout.net)

Viele weitere Informationen wie Erfahrungsberichte, Hintergrundwissen, FAQs etc. finden Sie auf <http://www.burnout.net>