

Stress/ Burn-out

Dauerbelastungen, ob im Beruf oder im Privatleben, können bei fehlendem Ausgleich zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Zahlreiche Zivilisationserkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Schlaf- und Stoffwechselstörungen, Hauterkrankungen etc. bis hin zu den Facetten der psychosomatischen Beschwerden sind oft durch Stress bedingt und deren Folgeerscheinungen

Ohne kompetente Hilfe und eine gezielte Bewältigungsstrategie münden diese meist in einer Depression oder einem Burn-out .

Gerne beraten wir Sie, wie Sie Ihre Stresssymptome reduzieren und stressbedingte Infekte oder Erkrankungen vermeiden können.

Ihr Nutzen

Durch ein persönliches Gespräch, unterstützt durch validierte Fragebögen, können wir ihre persönlichen Stressfaktoren ermitteln und **individuelle Stressbewältigungsstrategien** erarbeiten.