

# Stress und Burnout

sind nicht nur Worte die dem Zeitgeist entsprechen, sondern vielmehr Folgen eines komplexer werdenden Lebens und Lebensentwurfs.

In den verschiedenen modulbasierten Seminaren lernen Sie Ihre persönlichen Verhaltensmuster in Stresssituationen zu erkennen und zu verändern.

Es wird der Ist- Zustand erfasst und Belastungsreaktionen ausgearbeitet. Daneben werden unter anderem Ressourcen aktiviert und ein Entspannungsverfahren eingeübt.

Selbsterfahrungsinhalte und Reflexionsübungen sind ebenso Bestandteil wie aussagekräftige Testungen.

Die Seminare können Ihnen helfen, Ihre Gesundheit wieder zu erlangen, zu erhalten und mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Dies sind die Grundpfeiler des Glückserlebens.

Module	Inhalte	Zugangskriterien	Kosten	Zeit
Modul I (Grundlagen) G 1	Im Grundlagenseminar G1 geht es u.a. um die Vermittlung des Grundlagenverständnisses zum Thema Stress und Stressbewältigung. Dies sind die elementaren Voraussetzungen für die anschließenden Aufbau Seminare.	keine	100€	Tagesseminar Sa 9 bis 16 Uhr
Modul II (Aufbau I) A 1	Im Aufbauseminar A1 geht es um die Ist – Analyse. Diese wird u.a. ergänzt durch die Einführung in das sogenannte Schwellenmodell und die Stressorenanalyse. In diesem Seminar erlernen Sie ein Entspannungsverfahren (PMR) um stressbedingte Anspannungen zu reduzieren oder aufzulösen.	Modul I	220€	Wochenendseminar Sa 9 bis 17 Uhr So 9 bis 15 Uhr
Modul III (Aufbau II) A 2	Im Aufbauseminar A2 werden stresserzeugende Einstellungen und Überzeugen analysiert und hinterfragt. Belastungsgrenzen erkannt und Reaktionsmuster überprüft. Die Einführung in die Kommunikationstheorie ermöglicht ein verbessertes Verständnis in eigene Reaktions- und Handlungsmuster.	Modul II	220€	Wochenendseminar Sa 9 bis 17 Uhr So 9 bis 15 Uhr
Modul IV (Burnout Prophylaxe) B 1	Im Modul B1 stehen das Burnout und die Burnout Prophylaxe im Vordergrund. Hierzu kommen verschiedene spezifische Tests zum Einsatz. Um das eigene arbeitsbezogene Verhalten und Erlebensmuster kennen zu lernen und verändern zu können.	Modul III	260€	Wochenendseminar Sa 9 bis 17 Uhr So 9 bis 15 Uhr
Modul V (Expert) E 1	Das Expertenmodul E1 steht ganz im Zeichen von kognitiver Umstrukturierung. Innere Antreiber werden lokalisiert und darüber Einstellungen und Überzeugungen optimiert. Den Abschluss bildet die Erstellung eines zwei Jahres Gesundheitsplan.	Modul IV	300€	Wochenendseminar Sa 9 bis 17 Uhr So 9 bis 15 Uhr

## Leiden Sie unter\*

- Innerer Unruhe
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängsten
- Energielosigkeit, Müdigkeit
- Verspannungen
- Gedächtnis-  
Konzentrationsproblemen
- Partnerschaftskonflikten
- Über- oder Untergewicht
- Sexueller Unlust, Sexualstörungen
- Bluthochdruck
- Kopf-, Rücken- und, oder  
Körperschmerzen
- Herz- Kreislauferkrankungen
- Aggressive Überreaktionen
- Ihre Gedanken kreisen immer um  
die gleichen Themen
- Hautreaktionen
- Sich ständig überfordert fühlen
- Magen- und  
Verdauungsbeschwerden
- Deprimiert sein

*\*Für alle diese Symptome kann Stress die Ursache sein,  
oder zu einer Verschlechterung der bestehenden  
Symptomatik beitragen.*

**BCTMÜLLER**  
Beratung - Coaching - Therapie

## Veranstaltungsort:

**Karlsruhe**

Weitere Informationen und  
aktuelle Termine entnehmen Sie  
bitte meiner Homepage

## Kontakt & Anmeldung

**Alexander Müller**

Dipl. Psychologe  
Fachpsychologe für Rehabilitation (BDP)  
Stresscoach  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Psychoonkologe  
Traumatherapeut (PITT)

Waldstr. 29  
76133 Karlsruhe

Tel: 01523 - 6794463  
Mail: [Info@BCTMueller.de](mailto:Info@BCTMueller.de)

Internet:  
[www.BCTMueller.de](http://www.BCTMueller.de)

Bild Vorderseite von „schiffner“  
Bild Mittelteil von „milbenschweif“  
„Some rights reserved“  
Quelle: [www.pias.de](http://www.pias.de)



**Stress &  
Burnout** bewältigen,  
**Lebensfreude**  
wieder gewinnen

## Modulbasierte Seminare

Dipl. Psych. Alexander Müller  
Fachpsychologe für Rehabilitation (BDP)  
Stresscoach  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Tel: 06708 - 6694211

**BCTMÜLLER**  
Beratung - Coaching - Therapie