

Das neue

# Burn-Out Center



Und Sie meinen,  
es geht Ihnen gut?

## Wunschlos unzufrieden

Doz. Margot  
Schmitz



Prof. Anton  
Laggner



Burn-Out ist heute häufig - warten Sie nicht, bis es zu spät ist! Menschen, die unter großem emotionalen Druck stehen, die ernstlich gekränkt werden - Ärzte, Schwestern, Hausfrauen, Lehrer ... - trifft es besonders oft. Engagierte Konzern-Manager und viele Mitarbeiter, die von Fusionen betroffen sind, bleiben leicht auf der Strecke. Werden vom Burn-Out überrollt, bremsen sich letztlich selbst aus. Ihre Arbeitskraft geht sinnlos ins Leere.

Das muss nicht sein. Je früher der Betroffene sein Burn-Out erkennt, umso einfacher kann er seine Lebenskraft zurück gewinnen.

# Sind Sie ein Kandidat? Erkennen Sie sich wieder?

Sie geben und geben und bekommen einfach nicht genug Anerkennung?

Alle sind unfreundlich zu Ihnen?

Umstellungen im beruflichen Umfeld werden langsam bedrohlich?

Können Sie mit guten Freunden wirklich über alles reden?

Sind Arbeitsleben und Privatleben tatsächlich beide wichtig?

Sagt Ihr Arzt, Sie hätten eine „vegetative Erkrankung“?

*Wenn die Seele nicht mehr kann, gibt auch der Körper klein bei.*

**Burn-Out-Hotline 0650 - 983 00 82**

Mo und Do 18.00 – 19.00 Uhr helfen Ihnen unsere Ärzte bei einem Burn-Out Schnell-Test zur eigenen Orientierung.

## Managertest zur Burn-Out Vorsorge

Menschen in Stress-Berufen mit hoher Verantwortung sind oft gute Analytiker und Entscheider für viele Mitarbeiter. Für sich selbst sind sie meistens jedoch nur ein schlechter „Berater“.

Der „Managertest“ prüft deshalb, wie viele Reserven Sie noch haben. Wie groß Ihr psychophysiologisches Potential noch ist. Ob die Hitze der Belastung schon Spuren im Körper hinterlassen hat. Ob Sie Regeneration oder vielleicht sogar ärztliche Hilfe benötigen, um nicht eines Tages psychisch oder körperlich umzukippen. In einem 4-stündigen Diagnose-Programm untersuchen ein Internist und ein Therapeut Ihre mentale und organische Fitness. Mit einem mobilen Schlaf-EEG für zuhause kann der Rhythmus der nächtlichen Erholung kontrolliert werden. Messwerte aus dem Labor und psychologische Tests informieren den Arzt über die Reagibilität Ihres Nervenkostüms.

Preis: auf Anfrage. Kostenlos für Teilnehmer an klinischen Studien – bitte vor der Terminvereinbarung informieren!

## Prävention

Seminare, wie Sie sich am besten selbst erkennen, schützen und helfen können, finden Sie unter [www.schmitzundschmitz.at](http://www.schmitzundschmitz.at)

# Burn-Out Tagestherapie

Geleitet von Spezialisten aus 7 Fachgebieten

Freitag	08.00 – 09.00
08.00 – 17.00	psychologisches Gespräch, neue Ziele im privaten Bereich
Samstag	09.00 – 10.00
n. Vereinbarung	Coaching der Arbeitssituation, neue Ziele im Beruf
Kosten	10.00 – 11.30
EUR 600,-	Gruppengespräch: Coping-Strategien und Entspannungs-Techniken im Alltag
	12.00 – 13.00
	Bewegungs-Therapie
	14.00 – 15.00
	Akupunktur bzw. katathymes Bilderleben
	15.00 – 16.00
	Chinesische Ernährungsmedizin bzw. katathymes Bilderleben
	16.00 – 17.00
	ärztliches Abschlussgespräch mit Empfehlungen für den weiteren Weg

## Burn-Out Intensivprogramm für Menschen mit schweren Problemen

10 Tage im stationären Setting

Aufnahme: 16.00 Uhr am ersten Sonntag im Monat

17.00 Uhr, erstes Gespräch (2-3 Stunden) mit Ärzten und Psychologen  
Mo – Di der Folgeweche: pharmakologische Therapie; Diagnose und Therapie von Co-Morbiditäten wie Gastritis, Tachykardien, Rücken-schmerzen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Migräne, Ess-Störungen, Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen...

Tägliches Therapie-Angebot:

1. Bewegungstherapie mit Physiotherapeuten des Goldenen Kreuzes
2. Akupunktur
3. Chinesische Ernährungsmedizin
4. Gruppengespräche
5. Einzeltherapie

Der Therapieplan wird individuell zusammengestellt.

# Das Team

Ärztliches Gespräch: o.Univ.-Prof Dr. Laggner\*,  
Univ.-Doz. Dr. Margot Schmitz, Univ.-Prof Dr. Frey  
Psychologische Gesprächsführung: Dr. Stadler Goldmann,  
Dr. Wardegger-Szivak  
Coaching: Dr. Michael Schmitz  
Leitung der physikalischen Therapie: Prim. Dr. Pils  
Physiotherapeuten des Goldenen Kreuzes  
Akupunktur: Dr. Kutzelnigg  
Chinesische Ernährungsmedizin: Dr. Kutzelnigg  
Beratungs-Hotline: Dr. Meshkat, Dr. Wardegger-Szivak

**Wir sind für Sie da, damit die Kraft wieder fließen kann!**

\* Prof. Dr. Laggner ist Vorstand der Univ. Klinik für Notfall Medizin im AKH und Leiter der Internen Abteilung an der Goldenes Kreuz Privatklinik

