



Burnout Prävention

BEVOR STRESS ZUR ERSCHÖPFUNG WIRD:
LERNE, DEINE ENERGIE ZU SCHÜTZEN, GRENZEN ZU
WAHREN UND BALANCE ZURÜCKZUGEWINNEN

„Manchmal läuft alles – nur Sie selbst laufen leer?

Fühlen Sie sich oft erschöpft, obwohl Sie gern arbeiten?

In unserer begleiteten, **geschlossenen Online-Gruppe** lernen Sie, Ihre Energie zu schützen, Grenzen zu wahren und Balance zurückzugewinnen.

Erkennen Sie sich wieder?

- Sie geben viel – und Ihre Energie schwindet.
- Abschalten fällt schwer, der Kopf bleibt aktiv.
- Sie funktionieren, statt sich lebendig zu fühlen.
- Sie möchten Erschöpfung früh vorbeugen.

Eine Gruppe - Viel Mehrwert

Wissenschaftlich fundierte Psychoedukation, praktische Tools und ein sicherer Raum für Austausch.

🔍 Frühzeichen erkennen

Eigene Stressmuster verstehen, interne Antreiber erkennen, Grenzen wahrnehmen.

🌿 Ressourchen aktivieren

Alltagsnahe Übungen für Erholung, Fokus & Energiebudget. Arbeitsbuch inklusive.

🤝 Gemeinschaft & Halt

Geschützter Rahmen, moderierter Austausch, klare Struktur & Verbindlichkeit.

Wer wir sind

Begleitet von zwei erfahrenen Psychologinnen – professionell, menschlich, auf Augenhöhe.



Frederike Spath, MSc
Klinische Psychologin



Natalie Straub, MSc MA
Psychologische
Psychotherapeutin (VT)

Jetzt Erstgespräch
kostenlos sichern

Nächster Start:
16. Jänner 2026
16:00–17:30 Uhr

Ihr Weg zu mehr Energie und Gelassenheit im Alltag

Schritt für Schritt zu einem gesünderen Umgang mit Stress

Die Einheiten

1. Burnout

Wann wird Stress zu Burnout?

2. Verhaltensanalyse

Warum handle ich, wie ich handle?

3. Ressourcen

Was gibt mir wirklich Kraft?

4. Grenzen setzen

Wie sage ich Nein - ohne Schuldgefühle?

5. Emotionen

Wie bleibe ich ruhig, wenn es stürmt?

6. Tailor Made

Wie bringe ich das Gelernte in meinen Alltag?

Der Rahmen

Gruppengröße

8-15 TN

Wann

Start 16.1.2026 (14 tägig)
16:00-17:00 Uhr

Wo

Online

Voraussetzungen

Erstgespräch

Investition

450 €

Erstgespräch: 0 € (30 Min)*

*Bei Gruppenteilnahme inkludiert.
Bei Nichtteilnahme werden 60 €
für das Erstgespräch verrechnet.



Das bekommen Sie für diesen Preis

- ✓ Erstgespräch im Einzelsetting
- ✓ 6 x 90 Min geschützte online Gruppe
- ✓ Umfangreiches Arbeitsbuch (Übungen, Wissen & Tools)
- ✓ 2 erfahrene Psychologinnen, die den Prozess begleiten
- ✓ Teilnahmebestätigung nach Abschluss
- ✓ indiv. psycholog. Test + Ergebnisberichte

Teilrückerstattung möglich (z. B. SVS-Gesundheitshunderter)

Jetzt Erstgespräch vereinbaren

+43 670 406 5214

verhaltenstherapie@praxis-saub.at

+43 670 556 9848

office@spath-psychologie.at