

# 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.

### **Ressourcen 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

Teilerstattung möglich (z. B. SVS-Gesundheitskassen)

### Jetzt Erstgespräch vereinbaren

+43 670 406 5214

verhaltenstherapie@praxis-straub.at

+43 670 556 9848

office@spath-psychologie.at