

BURNOUT PRÄVENTION FÜR MITARBEITENDE

Trauma-Stress-
Burnout: Ursachen
und Lösungen



Mehr
Info



Wenn Erwachsene als Kind abgelehnt wurden, hat dies traumatische Auswirkungen. Ein oftmals lebenslanger – unbewusster – Kampf um die Liebe der Eltern folgt, der häufig auf Arbeitsverhältnisse übertragen wird. Arbeit und Leistung dienen als Beweis, doch liebenswert und „gut genug“ zu sein. Nun kann Elternliebe niemand ersetzen, deswegen führt dieser Weg nicht zum Erfolg, sondern in die Selbstzerstörung. Weitere „Selbstoptimierung“ und „Resilienz“ verstärken nur das Problem. Selbstregulierung ist gut, aber keine dauerhafte Lösung. Die identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT) nach Professor Franz Ruppert bietet für die Prävention entscheidendes Ursachenverständnis, als auch dauerhafte Lösungen, die an der Wurzel greifen.

Wann? 19. September 2025, 9.00 – 16.00

Wo? Online über Zoom

Für wen geeignet? Mitarbeitende in Unternehmen und Organisationen

Moderator: Christian Frost, Diplom-Sozialwissenschaftler,
zertifizierter Coach & IoPT-Prozessbegleiter und Trainer und
Gerichtsbetreuer in Stralsund

Seminarkosten: 250,00 Euro inkl. MwSt.

Anmeldung bis 15.08.25 per E-Mail

Seminarablauf

Eröffnungsrunde

9.00 – 9.15

Teil 1: Burnout – was ist das?

9.15 – 11.00

Vortrag: 45 Minuten, Diskussion: 60 Minuten

- Definition und Auswirkungen
- Stress und Burnout
- Stress und Trauma
- Burnout Phasen

- Diskussion, Fragen & Antworten

Pause: 11.00 bis 11.15

Teil 2: Burnout und Trauma

11.15 – 13.00

Vortrag: 45 Minuten, Diskussion: 60 Minuten

- Burnout als Folge von Trauma
- Symbiotische Verstrickung
- Trauma der Identität
- Trauma der Liebe
- Burnout als Folge eines Traumas der Liebe

- Diskussion, Fragen & Antworten

Mittagspause: 13.00 – 14.00

Teil 3: Lösungen

14.00 – 15.30

Vortrag: 30 Minuten, Diskussion: 60 Minuten

- Burnout Prävention im Betrieb
- Burnout Prävention für Mitarbeitende
- Lösungsansatz der identitätsorientierten Psychotherapie (IoPT)
- Lösungsansätze allgemein

- Diskussion, Fragen & Antworten

Pause: 15.30 – 15.45

Abschlussrunde

15.45 – 16.00