



**BURNOUT
BERATUNG
MANNHEIM**

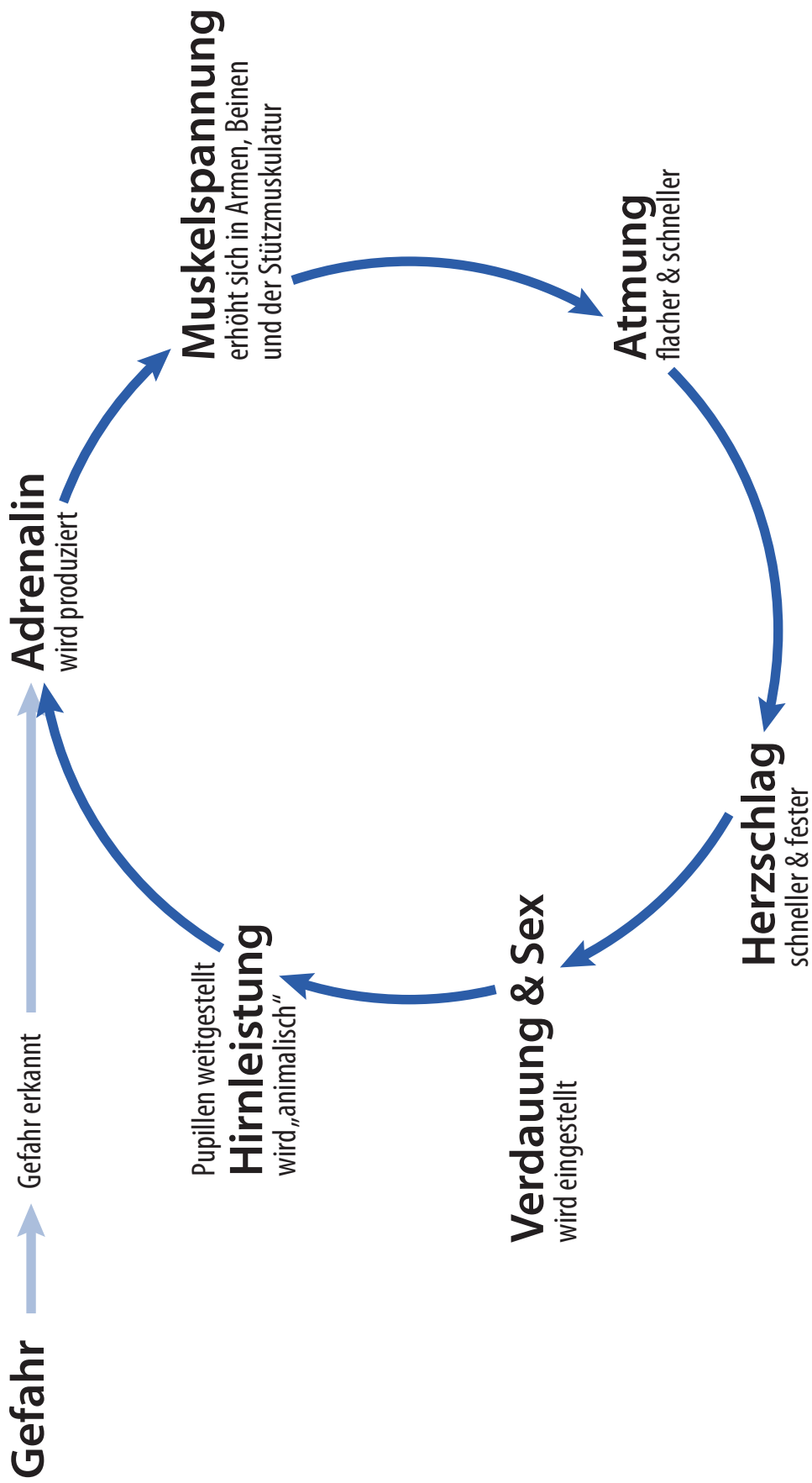
Carl-Reuther-Str. 1
Gebäude 372
2. OG / Büro 6
68305 Mannheim

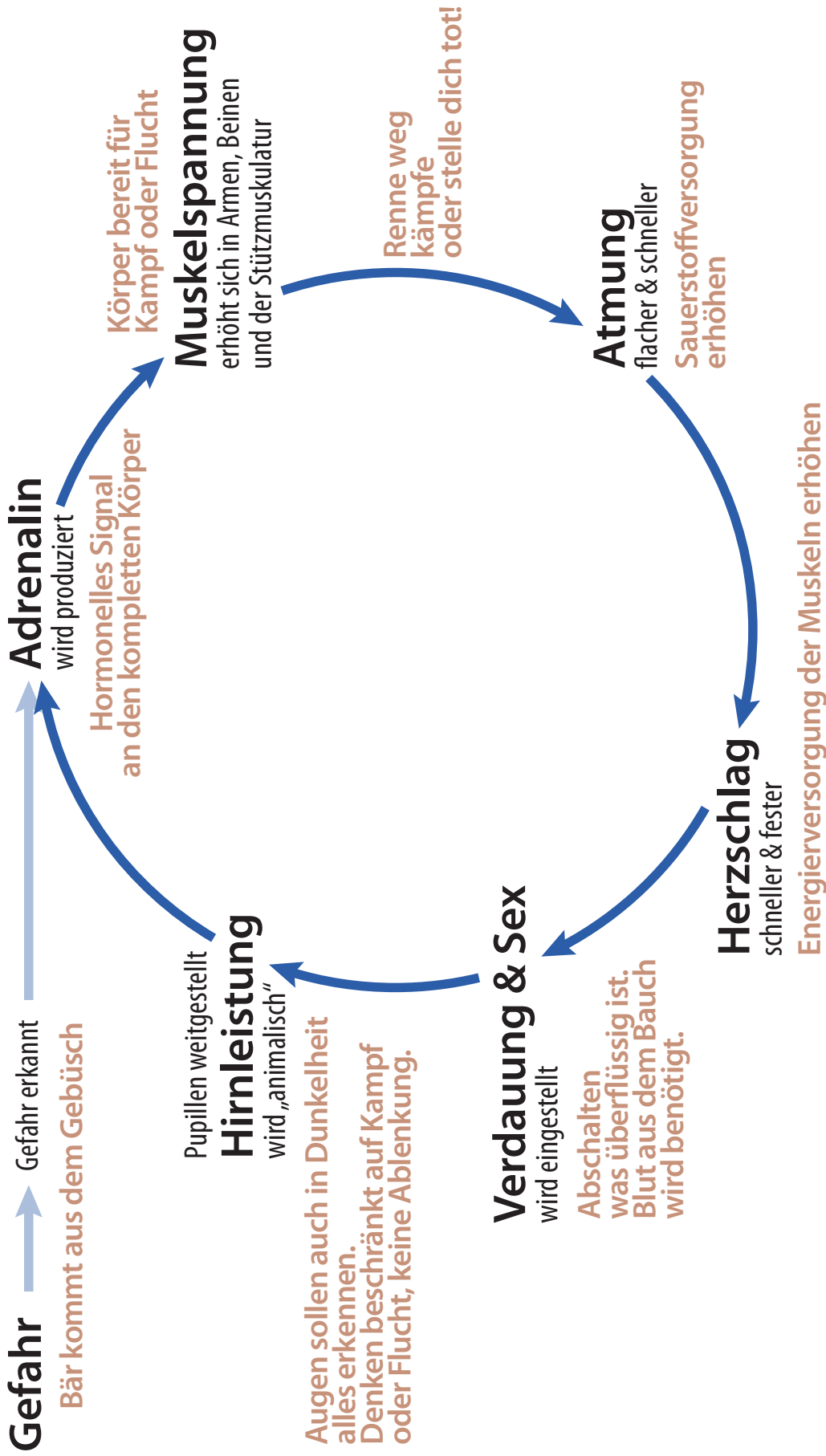
+49 (0)621 - 85451049

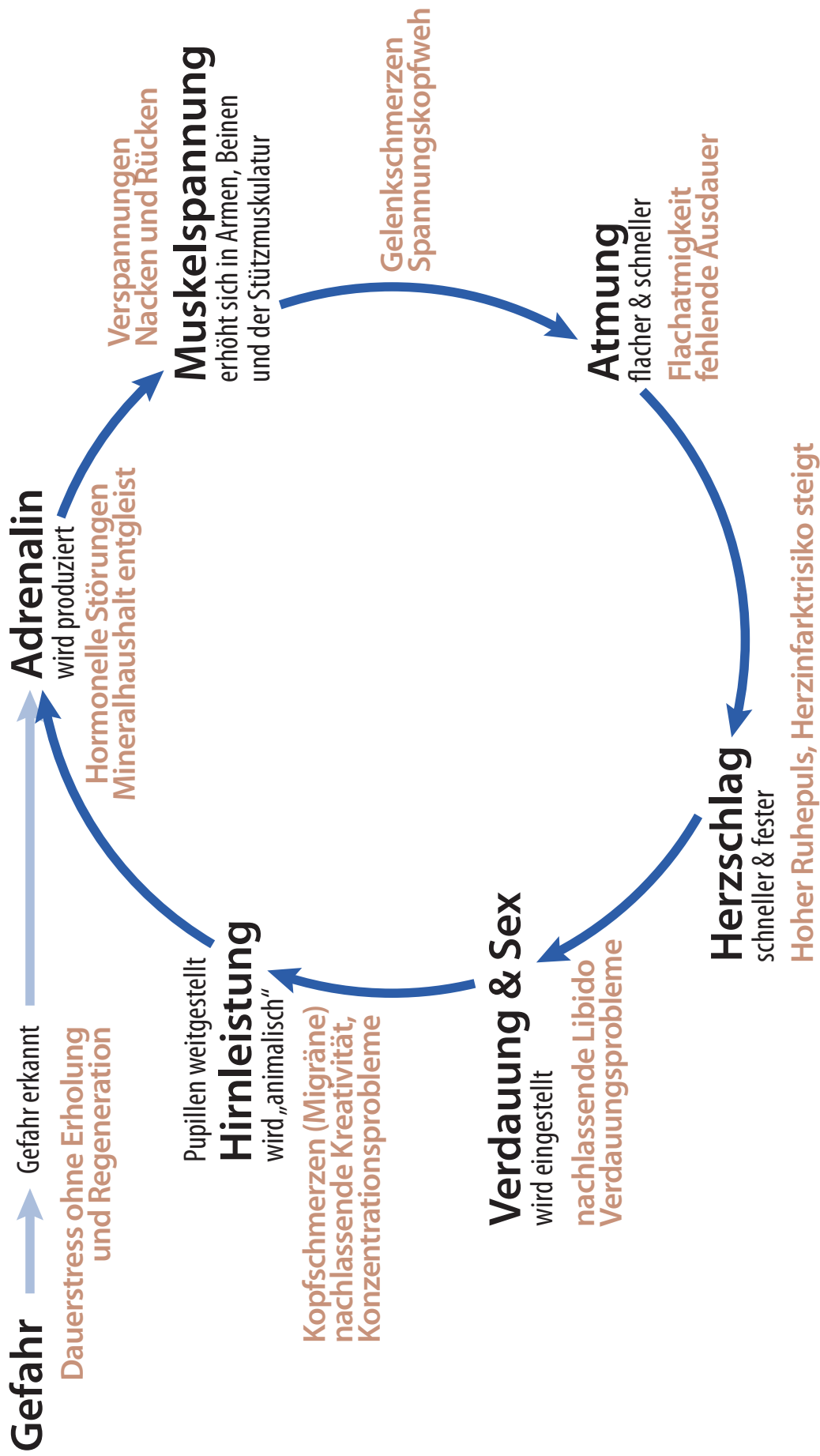
kontakt@burnout-beratung-mannheim.de
www.burnout-beratung-mannheim.de

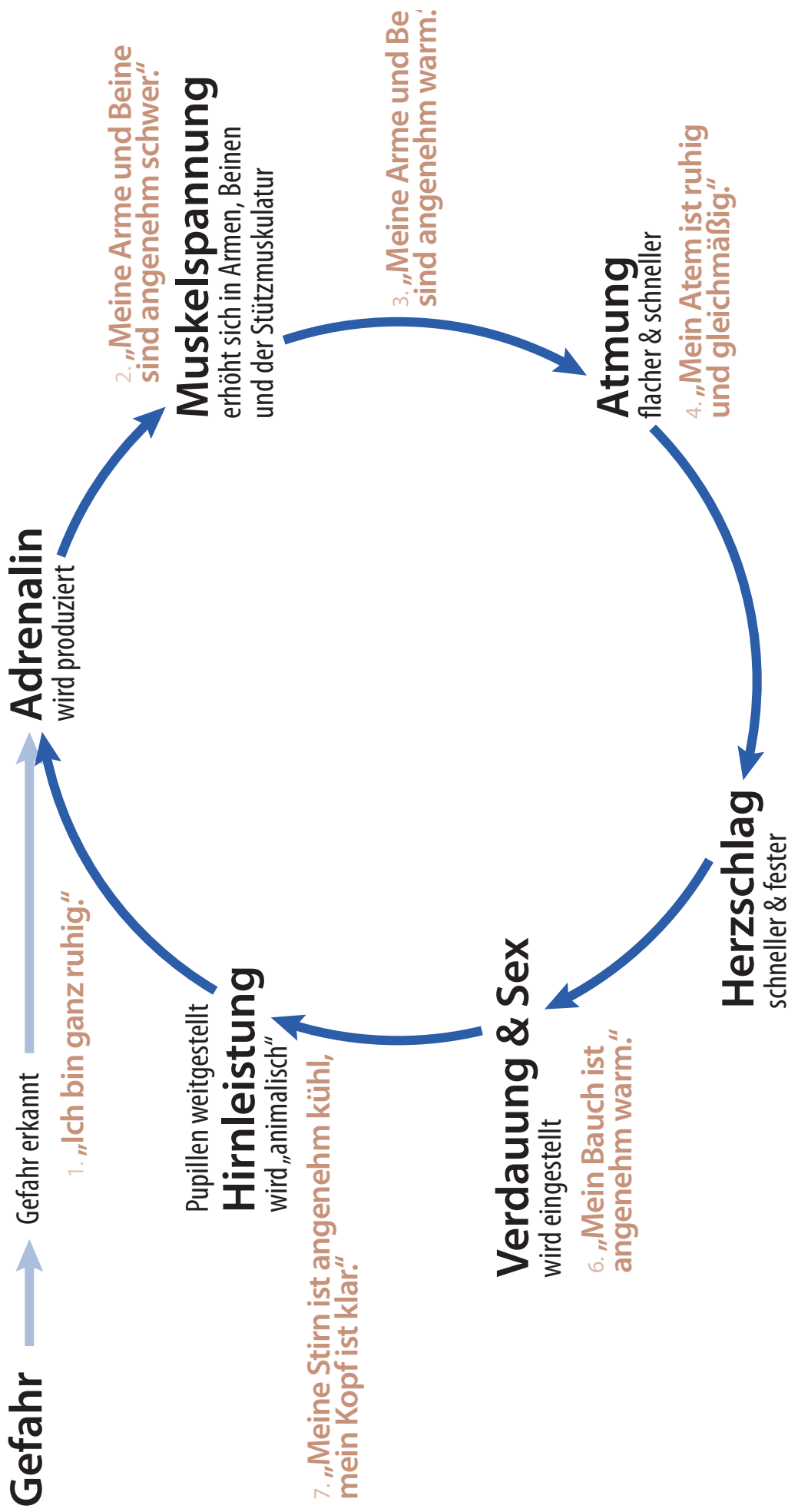
Stresskreislauf Autogenes Training

archaischer Nutzen
physiologische Langzeitschäden
und Intervention









Wenn Sie Hilfe brauchen

... fragen Sie am besten gleich jemanden, der sich damit auskennt.

Psychologische Hilfe zu erhalten ist einfach. Auch wenn die eigene Hemmschwelle das größte Hindernis darstellt, ist ein Besuch bei einem Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie oder einem Therapeutischen Arzt bzw. Psychologen nicht schwieriger als der Besuch des Hausarztes bei einer Grippe. Was bei einem Beinbruch normal ist, nämlich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollte auch bei psychischen Problemen selbstverständlich sein. Ein offenes Wort zu Familie, Freunden, Kollegen oder Mitarbeitern, Kameraden oder Nachbarn hat noch nie geschadet und so manchem geholfen, den richtigen Schritt zu wagen.

Zögern Sie nicht, vertrauen Sie uns, nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Gemeinsam finden wir Lösungen oder können Ihnen mindestens geeignete Anlaufstellen und Adressen in Ihrer Nähe nennen.

Allgemeine Hinweise zu diesem Handout

Fragen, Anregungen, Fehler

„Ein gefundener Fehler ist ein gelöschter Fehler.“ Wir freuen uns über konstruktives Feedback und Hinweise auf unrichtige Darstellung oder Rechtschreibfehler.

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen und Fragen über Ergänzungen oder weitere Themen auf.

Download

Dieses Handout und weitere freie Grafiken, Texte und Tabellen finden Sie auf unserer Downloadseite unter <https://www.burnout-beratung-mannheim.de/pdf/stresskreislauf.pdf>



Copyright

Alle Materialien unterliegen dem Urheberrecht. Sofern nicht anders angegeben dürfen Inhalte unter Angabe der Quelle (Burnout Beratung Mannheim) verwendet werden, sofern sie nicht verändert werden. Dies entspricht der Creative Commons Lizenz CC:BY-SA

Einzusehen unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

Im Zweifelsfall bitten wir darum, Kontakt mit uns aufzunehmen um eine gemeinsame praktikable Lösung bei beabsichtigter Verwendung zu finden.

