# *Burn-Out Prävention*

---

*Das Burn-Out–Syndrom entsteht oft aus einer chronischen Stresssituation heraus und beschreibt den Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung. Hierbei handelt es sich um einen schleichenden Prozess, der sich oft über Jahre hinziehen kann. Ursachen können Überforderung, Ängste, Überarbeitung, Doppelbelastung usw. sein.*

---

Durch Stress verursachte Symptome können sehr vielfältig sein:

- Muskelverspannungen,
- Herzklopfen,
- Ohrgeräusche,
- Zähneknirschen,
- Durchfall/Verstopfung,
- Angst,
- Konzentrationsschwäche etc.

Kommen Ihnen diese oder ähnliche Symptome bekannt vor? Oder fühlen Sie sich körperlich und seelisch erschöpft? Als Ihre kompetente Ansprechpartnerin kann ich Sie dabei therapeutisch unterstützen, einen anderen Umgang mit Stress zu erlernen. Beispielsweise durch:

- Reflektion der momentanen Situation
- Stressbewältigungsstrategien
- Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- Vermittlung geeigneter Präventionsmassnahmen
- Begleitung und Coaching

---

***Durch gezielte therapeutische Massnahmen kann der „Akku" wieder aufgeladen und die Lebensqualität gesteigert werden.***

---

**Elisabeth Frohwein**
**Heilpraktikerin**

Schmerztherapie
Entspannungstherapie
Anti-Stress-Therapie

**Praxis:**
**Amtsstrasse 9**
**59759 Arnsberg-Hüsten**
**Tel. 02932 / 485150**

**Homepage: www.elisabethfrohwein.de**
**E-Mail: praxis@elisabethfrohwein.de**