

## Praxis für Psychotherapie und mehr

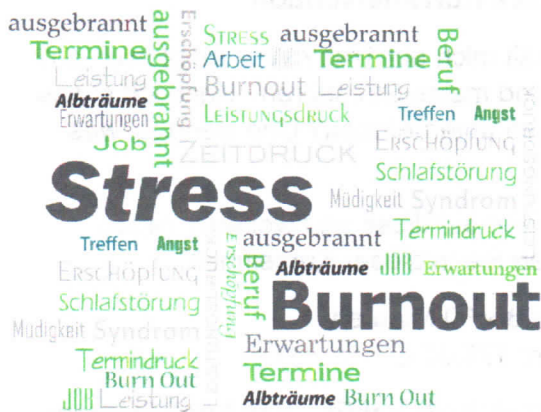
Beate Peetz-Fuhse  
Gesundheits-Coach  
Obringhausen 1a  
Tel.: 02972/96 11 50



Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse  
Heilpraktiker (Psychotherapie)  
57392 Schmallenberg  
E-Mail: [Beratung-Fuhse@t-online.de](mailto:Beratung-Fuhse@t-online.de)  
Homepage: [www.Beratung-Fuhse.de](http://www.Beratung-Fuhse.de)

## Der Stress- und Burnout Check

Das Burnout Syndrom ist vielfältig und individuell in Auftreten und Ausmaß: Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, in Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und/oder andere körperliche Dysfunktionen treten auf.



Beobachten Sie an sich eines dieser Symptome? Kommt es schon einmal vor, dass Sie Ihre Interessen zurückfahren, um anderen einen Gefallen zu tun, sei es Ihrem Arbeitgeber oder im Freundeskreis? – Dann kann es sein, dass die Burnout-Spirale bereits schon ihren Anfang genommen hat.

Um dem vorzubeugen bzw. rechtzeitig noch gegensteuern zu können, bieten wir einen Stress Check an. Der Check beinhaltet drei individuelle Kurseinheiten, die in sich jeweils abgeschlossen und somit auch einzeln buchbar sind.

## **1. Kurseinheit: Die persönliche Stressberatung**

In dieser Einheit wird Ihre persönliche Stressbelastung ermittelt. Mittels Biofeedback schauen wir wie Ihre Herzratenvariabilität aussieht bzw. wie es um Ihr persönliches Stressempfinden bestellt ist

Dauer: 90 Minuten

Kosten: 85,00 €

## **2. Kurseinheit: Der Stress-Check – eine intensive Kurzintervention**

Was hält mich auf Trab? Was treibt mich an?  
Was sind meine Stressoren? Kann ich etwas dagegen unternehmen? Und wenn ja, was denn?

Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in dieser Kurseinheit.

Dauer: 3 x 60 Minuten

Kosten: 175,00 €

## **3. Kurseinheit: PakEs - das Fünf-Ebenen-Gesamtkonzept**

In diesem Kurs lernen Sie gezielt eine Methode kennen, wie Sie dem Stress entgegen können und das „Feuer“ (des Burnouts) löschen können.

Dauer: 6 x 60 Minuten

Kosten: 350,00 €

Ort: jeweils Obringhausen 1a, 57392 Schmallenberg



Es freut sich auf Sie:

Dr. Jürgen Fuhse