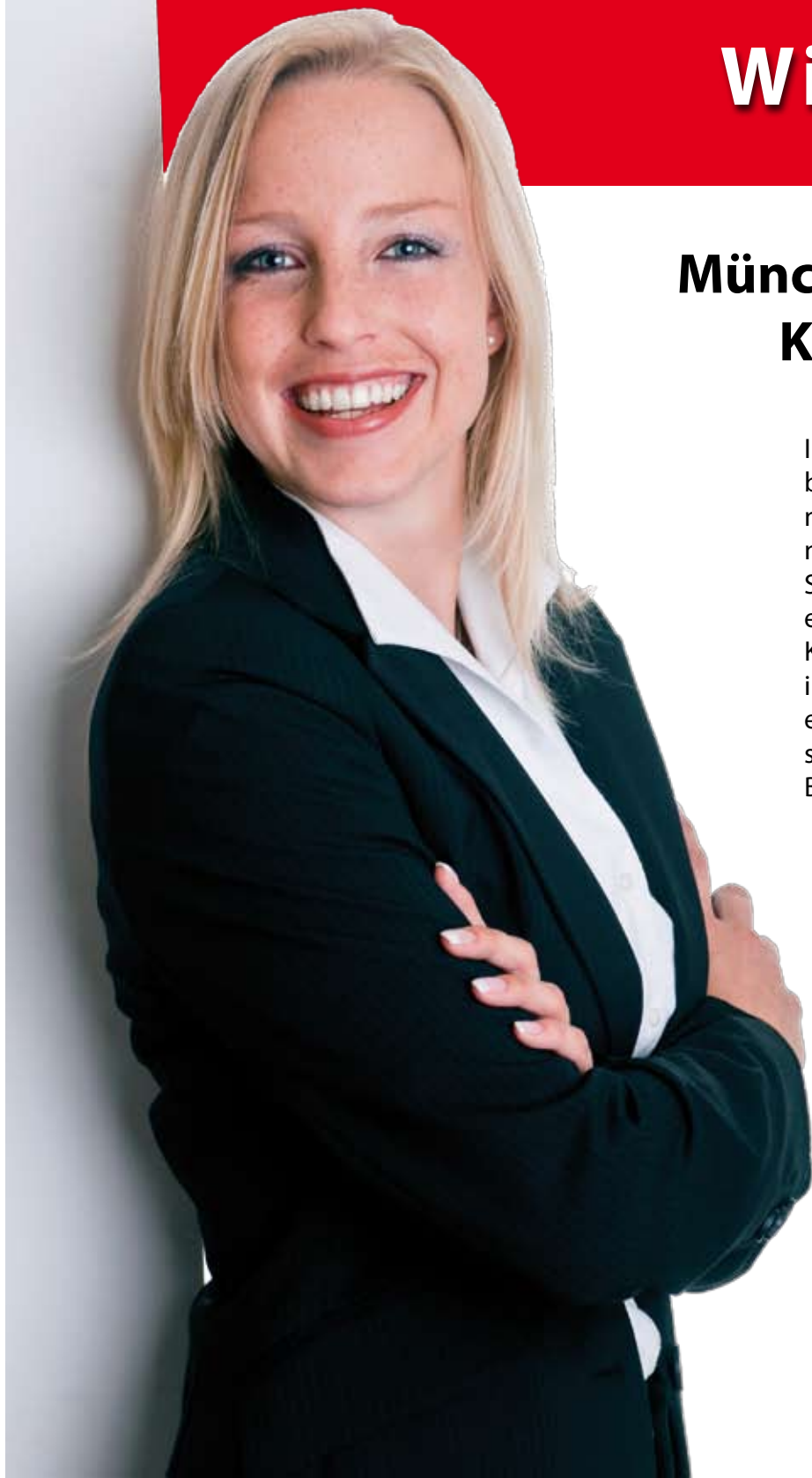


# Burn-out-Diagnostik Institut

Wir machen Burn-out messbar.



## Münchens einzigartiges interdisziplinäres und ambulantes Konzept für Burn-out und Erschöpfungssyndrome.

Im Burn-out-Diagnostik Institut beschäftigen wir uns seit Jahren mit der Optimierung von Diagnose und Therapie des Burn-out-Syndroms. Das Resultat ist ein einzigartiges interdisziplinäres Konzept, das die Messung des individuellen Burn-out-Risikos ermöglicht und optimale Hilfestellung bei einer manifesten Burn-out-Erkrankung bietet.

Das Konzept unterscheidet sich fundamental von der bislang üblichen psychotherapeutisch basierten Herangehensweise, da es mehrere gesundheitlich relevante Ebenen mit einbezieht, unter anderem körperliche Leistungsfähigkeit, Organ- und Stoffwechselfunktionen, zelluläre und mitochondriale Störungen, Status von Neurotransmitter-

und Stresshormonen, Ist-Zustand der körperlichen, mentalen, seelischen, beruflichen und sozialen Aspekte. Es ist das ganzheitliche Konzept, von dem alle reden, dass es endlich mal erschaffen werden müsste. Und was noch wichtiger ist. Es funktioniert.



**Burn-out-Diagnostik Institut**  
Albert-Loßhaupt-Str. 2, 4. Stock  
81369 München  
Tel.: 089 / 74 11 88 65  
info@burn-out-muenchen.de



[www.burn-out-muenchen.de](http://www.burn-out-muenchen.de)



## Münchner Experten zum Thema Erschöpfung:

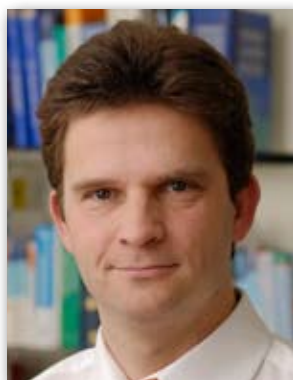
Dr. Alexander Hierl



Burn-out ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die bis zum *Karōshi*, dem Tod durch Überarbeitung führen kann. Die Betroffenen

leidern meist unter ausgeprägter Erschöpfung, Ängsten, Gereiztheit, Aggressionen und den unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden. Das wichtigste ist es, zunächst organische Erkrankungen und Stoffwechselstörungen auszuschließen. Dazu führen wir einen Check-Up durch, der weit über das übliche Maß hinaus geht und auch Spezialuntersuchungen wie die Messung der Stresshormone, Neurotransmitter, Aminosäureprofil, Nitrostressbelastung und Vitaminstatus mit einschließt.

Christian Burghardt



Die übliche Burn-out-Therapie bestehend aus Krankenschreibung, Antidepressiva, Entspannung und Arbeitsplatzwechsel

wird den wirklichen Ursachen in keiner Weise gerecht. Genauso ist die Definition von Burnout, als Erkrankung die nur durch berufliche Überforderung und Stress ausgelöst wird, völlig falsch. Burnout beschreibt ja lediglich den Zustand des Energiemangels und der Kraftlosigkeit. Tatsächlich sind es aber vielfältige Ursachen, die sich fundamental voneinander unterscheiden und jeweils eine völlig andere, ganz individuelle Therapiestrategie erfordern. Der übliche Einheitsbrei hilft da nicht wirklich weiter.

Dr. Werner Ehrhardt



Als Psychotherapeut finde ich für Sie heraus, wo, wann und wie Ihr Burnout entstanden ist. Als Mentalcoach helfe ich Ihnen die

Techniken und Strategien zu erlernen und anzuwenden, mit denen Sie wieder höchstleistungsfähig werden und es diesmal auch bleiben. Als Trainer kenne ich die richtigen Lernschritte: Step-by-Step. Nach einem umfassenden Erstgespräch, erhalten Sie von mir einen ausführlichen Befundbericht: äußeres und eigentliches Problem, die Diagnosen, der Therapie-Coachingplan. Den besprechen wir, den bekommen Sie mit nach Hause und den setzen Sie unter meiner Anleitung bis zur Zielerreichung um.

Dr. Jan Schwab



Wie holen wir uns verbrauchte Energie zurück? Wie regenerieren wir uns? Wie laden wir die leeren Batterien wieder auf? Im

Schlaf. Nur ist der Schlaf des Burn-out Patienten häufig zu kurz oder nicht erholsam. Dies kann an den äußeren Lebensumständen wie zu viel und zu unregelmäßige Arbeit liegen. Es kann aber auch an Übergewicht und Schnarchen liegen. Durch die spezialärztliche Untersuchung können wir dies messbar machen. Wir können mit dem Betroffenen Konzepte entwickeln, dass er wieder zu einem erholsamen Schlaf, und somit zur Basis aller Leistungsfähigkeit zurückfindet.

Münchner  
Burn-out  
Info-Tag

23.03.2012

[www.burnout.net](http://www.burnout.net)



## Spezialpraxis für Physiotherapie und Osteopathie bei Burn-out-Syndrom



Plinganserstr. 47  
81369 München  
Tel.: 089 / 72 93 93 85  
[www.bodi-therapie.de](http://www.bodi-therapie.de)  
info@bodi-therapie.de

