



# Burn-Out: Grundversorgung



Sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext kann es leicht vorkommen, dass sich Stress über längere Zeit konstant aufbaut und irgendwann nicht mehr bewältigt werden kann. Wenn es dadurch zu einer Chronifizierung kommt, zeigt sich dies meist in einer tiefgreifenden Erschöpfung und Energielosigkeit. Negative und oft auch zynische Gedanken treten auf, die Leistungsfähigkeit im Beruf aber auch in anderen Bereichen ist reduziert. In der Folge können sich weitere psychische Probleme wie z.B. Schlaf-, Angst- oder depressive Störungen entwickeln.

In der Gruppe wird auf die Symptome des Burn-Outs näher eingegangen, es werden Ansätze für den Umgang mit Stress und stressauslösenden Ereignissen erarbeitet. Auch für die Entstehung von Burn-Out relevante, dysfunktionale Verhaltens- und Denkmuster werden identifiziert und nach Möglichkeit umstrukturiert. Im Austausch mit anderen Betroffenen werden einerseits Impulse zur erfolgreichen Stressbewältigung vermittelt, andererseits eigene Werte und Vorstellungen zielgerichtet reflektiert.

**Ein Gruppentherapieprogramm  
für Erwachsene.**



# Burnout: Grundversorgung

## Ein Gruppentherapieprogramm.

### Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 4 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich statt. Den nächsten Starttermin erfahren Sie über unsere Website (Kontakt siehe unten). Jede Gruppe besteht aus maximal 9 Teilnehmer:innen.

### Voraussetzung

In einer Sprechstunde mit einem Therapeuten bzw. einer Therapeutin wird geklärt, ob die Gruppe zu Ihnen passt. Die Kombination mit einer Einzeltherapie ist möglich.

### Kosten

Die Kosten der Gruppentherapie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben besteht die Möglichkeit einer Teilnahme als Selbstzahler:in. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

### Treffpunkt

Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum und Medizinisches Versorgungszentrum am Goetheplatz (ptgz)  
Lindwurmstraße 83 / 3. OG  
80337 München

### Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppentraining (Anmeldung, Starttermine, etc.) besuchen Sie bitte unsere Website oder kontaktieren Sie uns unter:

Telefon: 089 95 428 83 50

E-Mail: [gruppentherapie@ptgz.de](mailto:gruppentherapie@ptgz.de)

[www.ptgz.de](http://www.ptgz.de)

