

## Presseartikel

<b>Zeitung</b>	Wetterauer Zeitung
<b>Datum</b>	9. August 2008
<b>Veranstaltung</b>	Vortragsreihe - Gesund in Bad Nauheim
<b>Bereich</b>	Prävention
<b>Inhalt</b>	Burn Out
<b>Referent</b>	Dipl. Psychologin Sandra Augsten

## Wie entsteht ein Burn-out-Syndrom?

»Gesund in Bad Nauheim« – Psychologin spricht über Vorbeugung und Therapie

**Bad Nauheim.** »Burn Out – Ausgebrannt« lautet das Thema des nächsten Vortrags im Rahmen der Reihe »Gesund in Bad Nauheim« der Stadtmarketing GmbH. Diplom-Psychologin Sandra Augsten spricht am Montag, 11. August, ab 19 Uhr im Gasthauses »Zur Krone« in der Burgstraße 9.

Das Burn-out-Syndrom ist nach Angaben der Referentin die Folge von Langzeitstress, der durch ständigen Zeitdruck, Arbeitsüberlastung und fehlende soziale Kontakte entstehen kann. In diese Krankheit hinein spielten aber auch persönlichkeitsbedingte Faktoren, zum Beispiel Arbeitssucht, enttäuschte Erwartungen, zu hoch

gesteckte oder unrealistische Ziele im Berufs- oder Privatleben.

Sandra Augsten gibt in ihrem Vortrag Tipps, wie man das Burn-out-Syndrom bewältigen oder ihm vorbeugen kann. So sei es wichtig, sich im Alltag Prioritäten und Grenzen zu setzen, Aufgaben zu delegieren und vor allem seine Zeit genau zu planen. Zum Ausgleich des täglichen Stresses empfiehlt sie regelmäßige Entspannungsphasen, Sport und Bewegung, die Pflege von Freundschaften und vor allem den Genuss im Alltag. Stressquellen sollten erkannt und ausgeschaltet werden. Probleme sollten angegangen werden, anstatt immer wieder verschoben zu werden.

Sandra Augsten ist Diplom-Psychologin in der Park-Klinik in Bad Nauheim. Sie ist qualifizierte Stressbewältigungstrainerin. Die Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind Stress- und Schmerzbewältigung, Entspannungsmethoden sowie Gesundheitsmanagement. Die Teilnahmegebühr für den Vortrag beträgt 3 Euro, ermäßigt 2 Euro. Der Einlass für diese Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr.

(Foto: pv)



Sandra Augsten