

# Ausstieg aus dem Hamsterrad

Forum Heilpraktiker für Psychotherapie Lübeck: Seelische Gesundheit im Arbeitsalltag.

Das Forum Heilpraktiker für Psychotherapie befasst sich zur Zeit verstärkt mit dem Thema Erhalt und Stabilisierung der seelischen Gesundheit im Arbeitsalltag. Denn allein die Betriebe in Schleswig-Holstein beklagen fast drei Millionen Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen im Jahr 2012.

Längst sind nicht mehr nur Menschen aus den sogenannten helfenden Berufen betroffen. Auch eine Vielzahl an Arbeitnehmern aus allen Berufsgruppen gehen mit großem Unwohlsein täglich ihrer Arbeit nach. Ihr Tag ist geprägt von Zeitdruck und Pflichterfüllung, was zu sehr großen Belastungen führen kann, welche die Betroffenen langfristig nicht mehr tragen können.

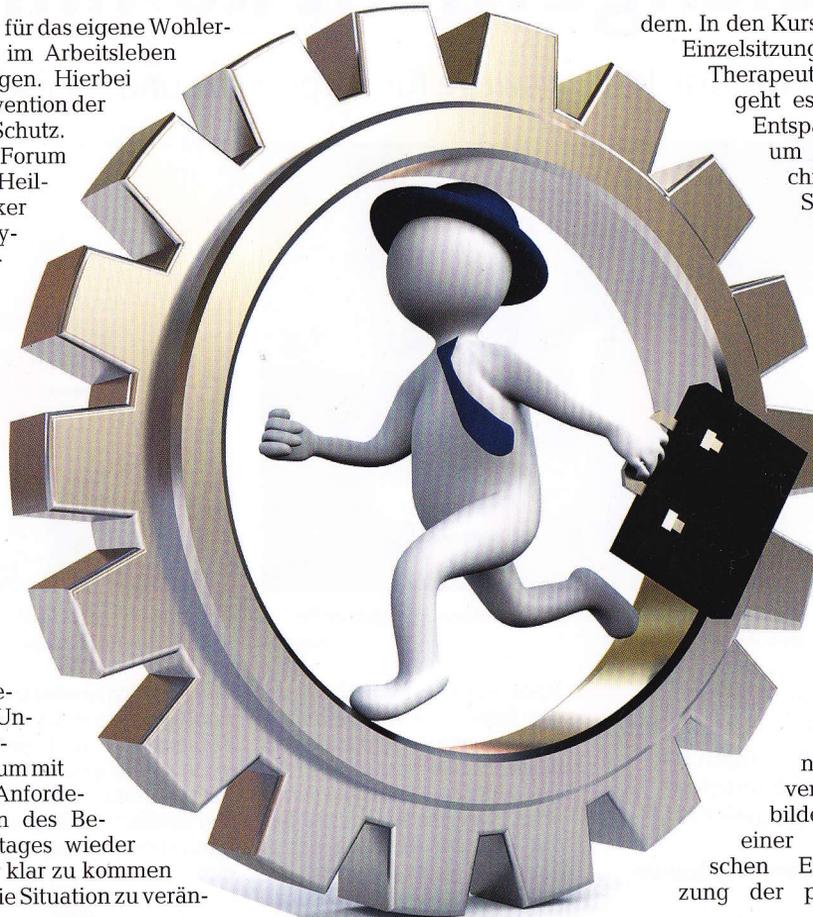
Nicht nur Burnout und Mobbing sind im Zusammenhang mit berufsbedingten Stressoren häufige Schlagworte, sondern auch psychosomatische Symptome wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Magenprobleme nehmen zu. Hinzu kommen häufig noch private Probleme.

Dabei gibt es viele Möglich-

keiten, für das eigene Wohlergehen im Arbeitsleben zu sorgen. Hierbei ist Prävention der beste Schutz.

Im Forum der Heilpraktiker für Psychotherapie

findet man kompetente Unterstützung, um mit den Anforderungen des Berufsalltages wieder besser klar zu kommen oder die Situation zu verän-



dern. In den Kursen und Einzelsitzungen der Therapeutinnen geht es neben Entspannung um psychische Stabilisierung. Das

chen Fähigkeiten. Gedankenkreisen und das Gefühl, sich im Hamsterrad zu bewegen, können die eigene Psyche terrorisieren und werden in der Therapie unter die Lupe genommen. Diese automatisch ablaufenden Gedanken werden kreativ hinterfragt und durch neue, stärkende Gedanken und Bilder ersetzt. Die Teilnehmer lernen, den unbewussten Attacken gegen sich selbst auf die Schliche zu kommen und erfahren, wie sie Potenziale und Kraftquellen erkennen und aktivieren. Neue Kraft, Gelassenheit und ein gutes Selbstwertgefühl gelten als beste Voraussetzung, um im Berufsalltag zu bestehen.

[www.hp-psychotherapie-luebeck.de](http://www.hp-psychotherapie-luebeck.de)

## Infoveranstaltung

Am Mittwoch, 19. Juni, um 19.30 Uhr lädt das Forum zu einem Vortrag und Beispielen zum Thema Stressbewältigung im Arbeitsalltag ein. Die kostenlose Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr in der Dorfstraße 22, 23562 Lübeck.

**Anmeldung:** 04 51 / 8 83 44 75

Ziel ist der Aufbau eines positiven Selbstbildes und einer realistischen Einschätzung der persönli-