

# VORTRAG

## Wie Sie das BURN-OUT-Syndrom verhindern können!



### Mentales & Emotionales Management

#### Die Entwicklung der mentalen und emotionalen Stärke – die Freiheit des Fühlens erfahren

Das Burn-Out-Syndrom (engl. (to) burn out „ausbrennen“) bzw. „Ausgebranntsein“ ist keine Krankheit mit eindeutigen diagnostischen Kriterien, sondern eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher und privater Überlastung und wird meist durch allgemeine Stresssituationen ausgelöst, die nicht bewältigt werden können. Den Menschen fehlt ein Stressmanagement, das heißt entsprechende Werkzeuge, wie sie Spannungen, mentale Anforderungen und emotionale Herausforderungen bewältigen können. Daher ist das Erlernen eines mentalen und emotionalen Managements eine wichtige Voraussetzung, um mit privaten und beruflichen Belastungen sowie zwischenmenschlichen Konfliktsituationen besser umgehen zu können.

#### Themenschwerpunkte:

- ☉ Grundlegendes über die Energien des Körpers und deren Regulation
- ☉ Der Emotionalkörper
- ☉ Das Wesen und die Kraft der Gedanken
- ☉ Der bewusste Einsatz von gerichteten Gedanken, Gedankenkontrolle
- ☉ Ein rascher Weg zur Gedankenleere
- ☉ Emotionale Transformationstechniken (emotionale Regulierung)
- ☉ Integrationstechniken zur Auflösung von alten Überzeugungen und einschränkenden Verhaltensmustern
- ☉ Überwindung der polaren Spannungen durch einschränkende Kritik, Bewertung etc.
- ☉ Die vier Schritte zur Veränderung und Realisierung von Lebenssituationen

**Veranstalter:** AKADEMIE FÜR GESUNDHEITS- UND BEWUSSTSEINSBILDUNG  
der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und  
Bewusstseinsforschung, [www.bewusstsein-akademie.at](http://www.bewusstsein-akademie.at)

**Referent:** **Dr. med. Ewald Töth**  
Wissenschaftlicher Leiter der Akademie und der Wissenschaftlichen Gesellschaft  
für Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, [www.quantenmed.at](http://www.quantenmed.at),  
[www.hildegardaderlass-toeth.at](http://www.hildegardaderlass-toeth.at), [www.dr-toeth.at](http://www.dr-toeth.at), [www.immunstark.at](http://www.immunstark.at)