



GREGOR STUDLAR
P S Y C H O T H E R A P I E

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Mobil: +43. 660. 94 23 123
Mail: praxis@letstalk.co.at • www.letstalk.co.at



Mit Deiner Erschöpfung bist Du NICHT ALLEINE!
...jeder vierte Österreicher leidet darunter.

Vereinbaren wir uns ein **unverbindliches Erstgespräch**...
...denn wie heißt es so schön - **LET'S TALK!**



**ERSCHÖPFUNG
& BURNOUT**



Burnout und Erschöpfung ist...

- Eine Erkrankung von der aktuellen Studien nach 23% der Österreicher akut betroffen sind...
- Wenn Rückzug, sowie ein Gefühl der Leere mit einher gehen...
- Wenn eine lang andauernde Belastung zur Überforderung wird...



Sie fühlen und empfinden...

- Ein Gefühl des Versagens...
- Permanente Ermüdung und Erschöpfung...
- Kraftlosigkeit...
- Mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit...
- Angst den Anforderungen nicht zu entsprechen...



Macht sich bemerkbar durch...

- Permanente Müdigkeit...
- Lustlosigkeit...
- Gereiztheit...
- Übellautigkeit...
- Körperliche Verspannungen...
- Kopf- und Bauchschmerzen...
- Schlafstörungen...



Ideen zur Selbsthilfe...

- Durch Hobbies Selbstbestimmung wieder erlangen...
- Striktes Trennen von Arbeit und Freizeit...
- Versuchen Sie „Freizeitinseln“ zu schaffen...
- Überdenken Sie Ihre Strukturen/Ziele...
- Der Weg zur Psychotherapie...