



OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT

STRESS & BURNOUT- PRÄVENTION

*Seminarangebote für Pflegeheime &
mobile Pflegedienste*



**OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT**

Über mich

Ich bin **psychologische Beraterin** mit eigener Praxis in Gondelsheim und spezialisiert auf Hypnose, EMDR und Paarberatung. Zuvor habe ich über **20 Jahre in der Pflege** gearbeitet – ich kenne die Belastungen dieses Berufes aus eigener Erfahrung. Nachdem ich selbst durch Krankheit aus dem Beruf ausscheiden musste, habe ich mir zur Aufgabe gemacht, **Pflegekräfte frühzeitig zu stärken** und **vor Burnout zu schützen**. Heute ist es meine Leidenschaft, mit Fachwissen und Empathie Wege zu mehr Resilienz und innerer Balance aufzuzeigen.



“AUSGEBRANNTEN PFLEGEKRÄFTEN BRINGEN KEINE
WÄRME MEHR; WEM NÜTZT EIN LEUCHTTURM,
WENN DIE LAMPE NICHT BRENNT?”

PFLEGEPIONIERIN LILIANE JUCHLI

Prävention



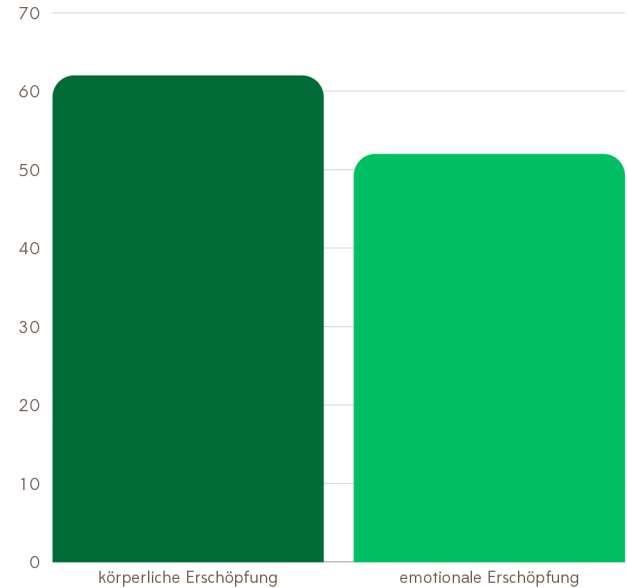
OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT

Warum Prävention?

Pflegekräfte arbeiten am Limit – körperlich wie seelisch. **62% fühlen sich körperlich erschöpft, 52% emotional** – ein klarer Risikofaktor für Burnout (WELT, 2023).

Für Arbeitgeber bedeutet das: hohe Krankheitsquoten, Fluktuation und Kosten.

➡ Prävention stärkt Mitarbeitende, senkt Ausfälle und bindet Fachkräfte langfristig.





OPEN YOUR MIND DEIN ICH IM MITTELPUNKT

Pflegekräfte tragen eine enorme Verantwortung – körperlich wie emotional. Dauerhafter Stress führt zu **Erschöpfung, Krankheitsausfällen und im schlimmsten Fall zu Burnout.**

Prävention ist kein Luxus, sondern eine Investition:

- Gesunde, motivierte Mitarbeitende sind leistungsfähiger und bleiben länger im Unternehmen.
- Fehlzeiten und Präsentismus (krank zur Arbeit kommen, aber nicht voll leistungsfähig sein) werden nachweislich reduziert.
- Das Betriebsklima verbessert sich – ein wichtiger Faktor, um Fachkräfte zu binden und neue zu gewinnen.

Laut TK-Gesundheitsreport entfallen bereits **fast 50 % aller Krankentage** in Deutschland auf **psychische Erkrankungen**, mit durchschnittlich 39 Tagen Ausfall pro Fall – das ist mehr als doppelt so lang wie bei körperlichen Erkrankungen (TK Report 2023).





**OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT**



Weil Prävention mehr braucht als PowerPoint:

Ich komme selbst aus über 20 Jahren Pflege – ich kenne Schichtdienst, Personalmangel und emotionale Erschöpfung nicht aus Büchern, sondern aus eigener Erfahrung. Dadurch bin ich ganz nah an den Mitarbeitenden dran und kann jeden dort abholen, wo er steht – ob jemand Unterstützung braucht, Motivation, einen kleinen Schubs oder einfach ein ehrliches Schulterklopfen.

Genau deshalb biete ich nicht nur einen Workshop an, der nach einem Tag verpufft, sondern ein wirksames Gesamtkonzept: praktische Stressprävention, Progressive Muskelentspannung für den Körper und individuelle Einzelcoachings für Kopf und Herz.

So entsteht keine Theorie auf Papier, sondern echte, nachhaltige Veränderung – spürbar für die Mitarbeitenden, entlastend für die Führungskräfte und wertvoll für das ganze Haus.



**OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT**

WIRTSCHAFTLICHER VORTEIL & STEUERLICHE ABSETZBARKEIT

Arbeitgeber profitieren doppelt:

1. Wirtschaftlich: Jeder Euro, der in Prävention investiert wird, spart ein Vielfaches an Krankheitskosten und Ausfällen. Studien zeigen ein Kosten-Nutzen-Verhältnis von 1:3 bis 1:5 bei betrieblicher Gesundheitsförderung.
2. Steuerlich: Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind gemäß § 3 Nr. 34 EStG bis zu 600 € pro Mitarbeiter*in und Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei absetzbar.





**OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT**

Positive Auswirkungen für Arbeitgeber & Mitarbeitende

**Gesundheit &
Leistungsfähigkeit**

**Mitarbeiterbindung
& Motivation**

**Wirtschaftlicher
Nutzen**

**Arbeitgeber-
attraktivität**



Mein Angebot



OPEN YOUR MIND DEIN ICH IM MITTELPUNKT

WORKSHOP (3 STD., VOR ORT, 10–12 TN)

Stress- & Burnout-Prävention kompakt
Praxisnahe Strategien & Übungen
Direkter Transfer in den Pflegealltag

EINZELCOACHING (NACH BEDARF)

Individuelle Lösungen & Begleitung
Vertraulicher Rahmen
Fokus auf persönliche Belastungen & Ressourcen
ggfs. anonyme Aufbereitung für Arbeitgeber

GRUPPENENTSPANNUNG (8X 60 MIN., 10–12 TN)

Progressive Muskelrelaxation (PMR)
Stärkung von Ruhe & Resilienz
Regelmäßiges Training für nachhaltige Wirkung

FLEXIBLE KOMBINATION

Angebote sind frei kombinierbar sowie anpassbar an Bedarf & Wünsche des Teams

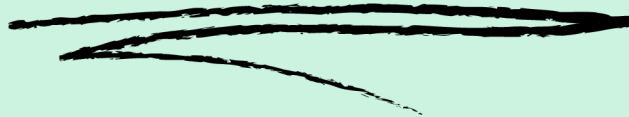
So können meine Seminare die maximale Wirkung für Mitarbeitende & Arbeitgeber.

Ihre individuelles Angebot erstelle ich gerne auf Anfrage.

Haben Sie noch Fragen?

Ich freue mich sehr über Ihr Feedback.

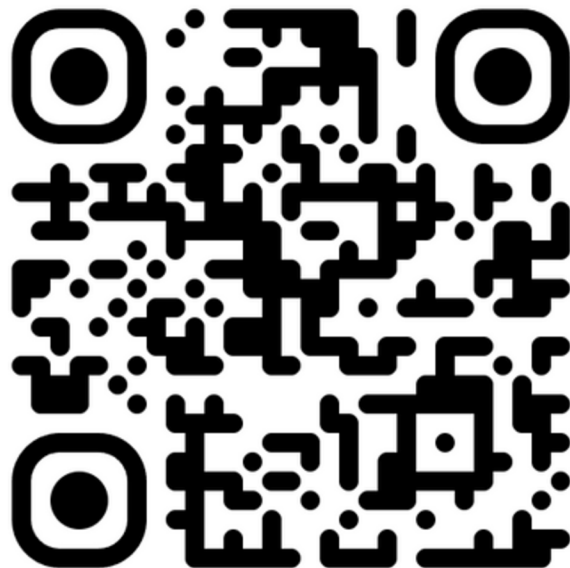
*Schreiben Sie mir gerne eine Mail unter
praxis@hypnose-openyourmind.de.*





OPEN YOUR MIND DEIN ICH IM MITTELPUNKT

SCANEN SIE
MICH!



praxis@hypnose-openyourmind.de



www.hypnose-openyourmind.de



[@hypnose.openyourmind](https://www.instagram.com/hypnose.openyourmind)



Open Your Mind - Dein ICH im Mittelpunkt