



OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT

STRESS & BURNOUT- PRÄVENTION

*Seminarangebote für Resilienz &
Mitarbeitergesundheit*



**OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT**

Warum ich tue, was ich tue:

Ich arbeite heute als psychologische Beraterin mit eigener Praxis in Gondelsheim – mit einem klaren Ziel: Menschen dabei zu unterstützen, leistungsfähig zu bleiben, ohne sich selbst zu verlieren.

Doch mein Weg hierher war kein gerader. Über 20 Jahre war ich in einem Beruf tätig, der hohe Verantwortung, Zeitdruck und emotionale Belastung mit sich brachte. Ich weiß, wie es sich anfühlt, ständig zu funktionieren – bis der Körper oder die Seele nicht mehr mitmachen. Auch ich musste aus gesundheitlichen Gründen neu beginnen.

Aus dieser Erfahrung entstand meine Mission: Menschen und Unternehmen frühzeitig zu stärken, bevor Stress in Erschöpfung und Burnout mündet.

Heute kombiniere ich fundiertes Fachwissen – unter anderem aus Hypnose, EMDR und systemischer Beratung – mit echter Empathie. Ich zeige Wege auf, wie innere Balance, Resilienz und ein gesundes Miteinander trotz hoher Anforderungen möglich sind.

Weil jeder Mensch es verdient, gesund zu arbeiten – und jedes Unternehmen davon profitiert.



**EIN UNTERNEHMEN KANN NUR STRAHLEN, WENN DIE MENSCHEN DAHINTER
BRENNEN – NICHT AUSBRENNEN. WAS NÜTZT DER LEUCHTTURM, WENN SEIN
LICHT ERLISCHT?**

Prävention





**OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT**

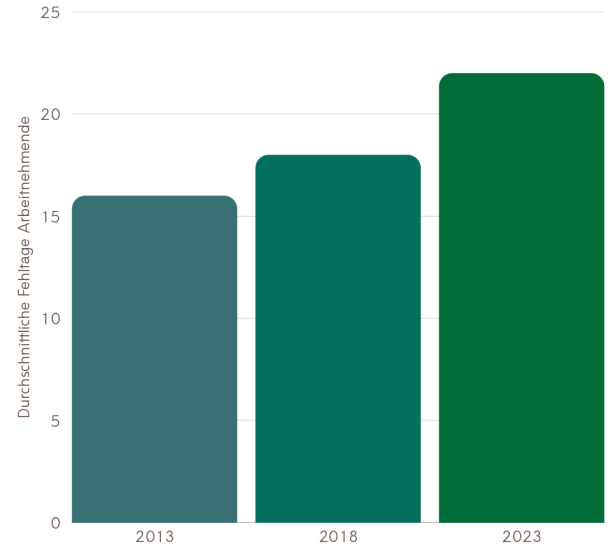
Warum Prävention?

In vielen Branchen arbeiten Menschen täglich an ihrer Belastungsgrenze – körperlich wie mental. Aktuelle Studien zeigen: Mehr als die Hälfte der Beschäftigten fühlt sich erschöpft, gestresst oder innerlich ausgebrannt – ein klarer Risikofaktor für Burnout.

Für Unternehmen bedeutet das: steigende Krankheitsstände, hohe Fluktuation und enorme Kosten. Aber vor allem – verlorene Motivation, Erfahrung und Menschlichkeit.

Prävention wirkt entgegen.

Sie stärkt Mitarbeitende, reduziert Ausfälle und schafft Bindung. Wer in mentale Gesundheit investiert, investiert in Stabilität, Produktivität und nachhaltigen Unternehmenserfolg.



Quelle: Dachverband der Betriebskrankenkassen



OPEN YOUR MIND DEIN ICH IM MITTELPUNKT

Mitarbeitende in vielen Branchen tragen täglich hohe Verantwortung – körperlich, geistig und emotional. Dauerhafter Leistungsdruck, Zeitmangel und innere Anspannung führen zunehmend zu Erschöpfung, Krankheitsausfällen und im schlimmsten Fall zu Burnout.

Prävention ist kein Zusatz – sie ist eine Investition.

Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind leistungsfähiger und bleiben dem Unternehmen länger erhalten.

Fehlzeiten und Präsentismus – also krank zur Arbeit zu kommen und trotzdem nicht voll leistungsfähig zu sein – werden nachweislich reduziert.

Ein positives Betriebsklima entsteht, das Fachkräfte bindet und neue Talente anzieht. **Die Zahlen sprechen eine klare Sprache:** Laut dem TK-Gesundheitsreport entfallen bereits fast 50 % aller Krankentage in Deutschland auf psychische Erkrankungen. Mit durchschnittlich 39 Ausfalltagen pro Fall ist die Dauer mehr als doppelt so hoch wie bei körperlichen Erkrankungen (TK Report, 2023).





**OPEN YOUR MIND
DEIN ICH IM MITTELPUNKT**



Weil Prävention mehr braucht als PowerPoint:

Ich weiß, wie sich Dauerstress, Verantwortung, Schichtarbeit, Zeitdruck und emotionale Erschöpfung anfühlen – nicht aus Büchern, sondern aus eigener Erfahrung. Mehr als 20 Jahre war ich selbst in einem Beruf tätig, in dem man oft an die eigenen Grenzen kommt. Genau deshalb erreiche ich Menschen dort, wo sie stehen – ob jemand neuen Mut braucht, Unterstützung, einen Impuls oder einfach ehrliches Verständnis.

Und genau deshalb biete ich mehr als nur einen Workshop, der nach einem Tag wieder verpufft.

Ich arbeite mit einem ganzheitlichen Konzept, das wirkt – im Alltag und langfristig:

- Praxisnahe Stressprävention, die wirklich umsetzbar ist.
- Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, die Körper und Nervensystem runterfahren
- Individuelle Einzelcoachings, die Kopf und Herz erreichen

So entsteht keine Theorie auf Papier, sondern echte Veränderung – spürbar für Mitarbeitende, entlastend für Führungskräfte und wertvoll für das gesamte Unternehmen



**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 Arbeitsalltag

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

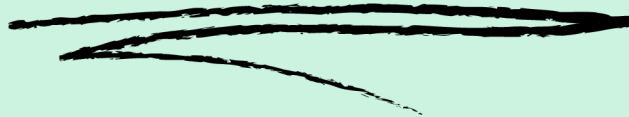
So können meine Seminare die maximale Wirkung für Mitarbeitende & Arbeitgeber.

Ihre individuelles Angebot erstelle ich gerne auf Anfrage.

Haben Sie noch Fragen?

Ich freue mich sehr über Ihr Feedback.

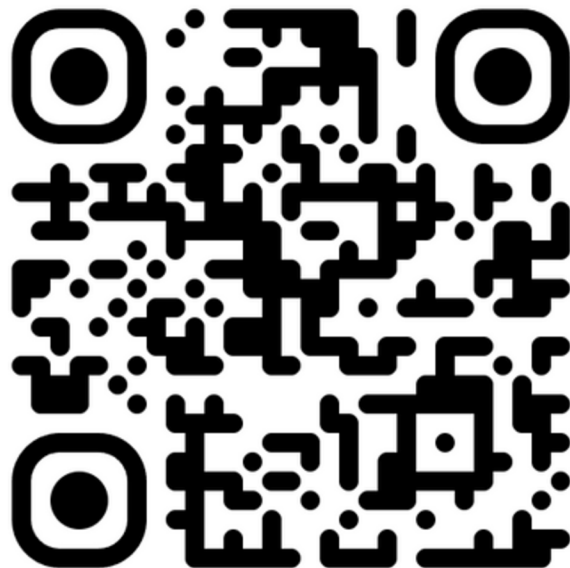
*Schreiben Sie mir gerne eine Mail unter
praxis@hypnose-openyourmind.de.*





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