



**ibos**

**institut für burnout und  
stressmanagement**

[www.ibos.co.at](http://www.ibos.co.at)



## Ihr Anliegen

- Sie sind an einer Diagnose über Ihre Stressbelastung und Ihren Gesundheitszustand interessiert.
- Sie suchen Beratung oder Behandlung bei einer möglichen Burnout Gefährdung.
- Sie möchten für die eigene Gesundheitsförderung Ihre körperlichen, seelischen und geistigen Kompetenzen stärken.
- Sie befinden sich nach einem Burnout in einer Neuorientierungsphase und wünschen sich Begleitung zur Reintegration.
- Sie möchten in Ihrem Unternehmen für das Thema Burnout und Stressmanagement sensibilisieren oder ein Präventionsprojekt starten.

## Unser Angebot

Das **ibos**-Programm bietet für Einzelpersonen ein interdisziplinäres Behandlungskonzept von medizinischer, psychotherapeutischer Begleitung kombiniert mit Entspannungsverfahren. Eine state-of-the-art Begleitung erfordert einen multimodalen Therapieansatz, der unterschiedliche Behandlungsmethoden im Rahmen eines individuellen Gesamtbehandlungsplanes integriert und koordiniert.

Unternehmen stehen wir mit unserem Kompetenz Partner **E•S•B•C** (European Systemic Business Competences) als Begleitung in der Prävention, der Gesundheitsförderung und der Reintegration erkrankter MitarbeiterInnen mit einem multiprofessionellen Team zur Seite.



### Das Angebot für Einzelpersonen

- Diagnostisches Erstgespräch
- Allgemeinmedizinische Begleitung
- psychiatrische Begleitung
- Psychotherapie (Einzel- und Gruppen-setting)
- klinisch-psychologische Diagnostik
- Coaching
- Arbeitspsychologie
- Entspannungstraining
- Körpertherapeutische Maßnahmen
- Kombinierte Behandlungspakete
- STAP – Staff Assistance Program für Unternehmen

### Das Angebot für Unternehmen

**ibos** steht mit seinem Kompetenzpartner **E•S•B•C** (European Systemic Business Competences) Unternehmen als Kooperationspartner zur Seite, um:

- in Ihrer Organisation zu den Themen Stress/Burnout und damit verbundenen Risiken zu sensibilisieren und zur Prävention beizutragen.

- durch geeignete Maßnahmen eine gesundheitsfördernde Kultur zu etablieren und damit das Job Engagement und die Leistungsfähigkeit nachhaltig zu heben.
- Burnout Gefährdeten oder erkrankten MitarbeiterInnen professionelle, effektive und nachhaltige Hilfe in Form von Akutmaßnahmen zukommen zu lassen in einem STAP-Staff Assistance Program.

Gemeinsam mit der **E•S•B•C** bieten wir maßgeschneiderte **Leadership-Competence Programs** zu folgenden Themen an:

- Burnout & Stress-Awareness
- positive Stressbewältigung
- Genug ist nicht genug
- Life-Balance
- Salutogenes Management (Gesundheits- und Werteorientiertes Leadership)
- Gesundes Führen
- Food@works



## Das Burnout – Syndrom

Burnout stellt ein komplex bedingtes aufgabenbezogenes Belastungssyndrom dar, das primär von emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung geprägt ist. Der Begriff Burnout beschreibt sowohl den Prozess der Erkrankung als auch den Endzustand des Ausgebranntseins.

Das Syndrom entwickelt sich typischerweise über Monate bis Jahre in Stufen:

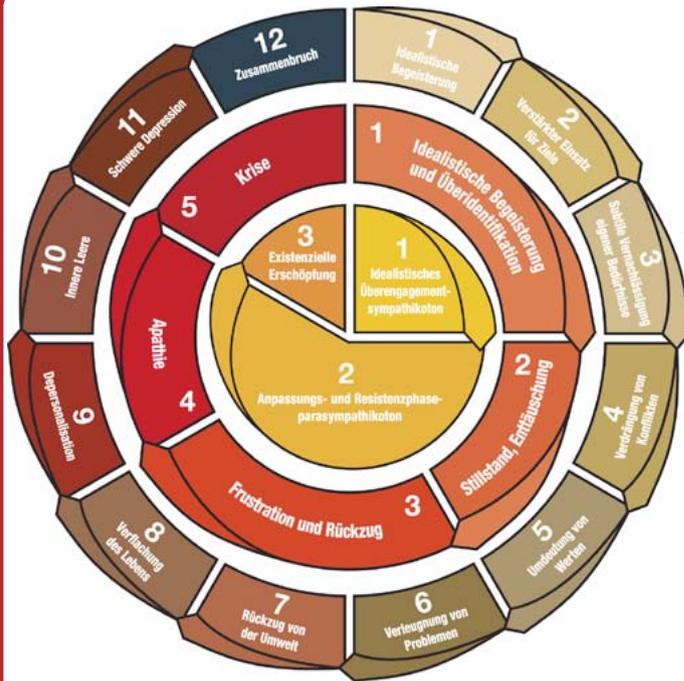
### Warnsignale

- freiwillige, unbezahlte Mehrarbeit über längere Zeit
- Gefühl, keine Zeit zu haben
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Beschränkung sozialer Kontakte auf das berufliche Umfeld
- überidealistische Ansprüche
- Perfektionismus

## Typische Symptome:

- emotionale und körperliche Erschöpfung
- chronische Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Nicht wahrhaben wollen von...
- Konzentrationsstörungen
- Versagensangst
- Selbstvertrauen nimmt ab
- zunehmender Zynismus
- Interesselosigkeit und sozialer Rückzug
- Abnahme der Leistungsfähigkeit
- Schlafstörungen
- Magen-, Darmbeschwerden
- häufige Infekte
- Bluthochdruck
- depressive Symptome
- Tinnitus
- sexuelle Funktionsstörungen
- erhöhter Konsum von Alkohol, Nikotin oder anderen Substanzen

# Der Burnout Zyklus



- Seyle 1950
- Edelwich, 1984
- Freudenberger/North 1992

## Aufnahme am Institut

Der erste persönliche Kontakt erfolgt in der Regel telefonisch oder per E-Mail zur Terminvereinbarung. Für die Aufnahme in das Behandlungsprogramm bietet **ibos** ein diagnostisches Erstgespräch. Dies umfasst:

- eine primäre Abklärung und Erhebung des Beschwerdeprofils, der Stressbelastung und Burnout Gefährdung
- die Berücksichtigung von psychodynamischen, körperlichen und medizinischen Aspekten
- die Betrachtung von Wechselwirkungen von Affekten und Kognitionen als ein ganzheitliches Bild

- die Erstellung eines Ressourcen- und Belastungsprofils
- die Erläuterung der Behandlungsbausteine
- die Zielvereinbarung und Planung der Begleitung durch unterschiedlich kombinierte Pakete aus Medizin, Psychotherapie und Entspannungsverfahren.

Die Kosten für das Erstgespräch und die Folgebegleitung können mit der jeweiligen Krankenversicherung rückverrechnet werden.

# Ihr Anliegen

Zielgruppen	Individuum	Team	Organisation
Unternehmen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorträge</li><li>• Stress Assessment</li><li>• Einzelcoaching</li><li>• Supervision</li><li>• Themenworkshops</li><li>• Entspannungstraining</li><li>• STAP-Staff Assistance Program (Behandlungspakete)</li><li>• Regenerationswochen in Österreich und Griechenland (Summer Academy)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teamsupervision</li><li>• Teamcoaching</li><li>• Teamentwicklung mit thematischem Schwerpunkt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorträge</li><li>• Impulsworkshops</li><li>• Belastungs- und Ressourcen-diagnostik</li><li>• Gesundheitszirkel</li><li>• Leadership Competence Program</li><li>• Salutogenes Management</li><li>• Generationenmanagement</li><li>• Summer Academy</li></ul>
Einzelpersonen (mit Stress- bzw. Burnout Symptomatik)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coaching</li><li>• Fachmedizin</li><li>• Psychotherapie</li><li>• Entspannungsverfahren</li><li>• Behandlungspakete</li><li>• Regenerationswochen in Österreich und Griechenland (Summer Academy)</li></ul>	Bei Erkrankung eines oder mehrerer Teammitglieder zur Stabilisierung der übrigen Belegschaft: <ul style="list-style-type: none"><li>• Teamsupervision</li><li>• Teamcoaching</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beratung und Begleitung bei Reintegrationsmanagement</li><li>• Krisenintervention</li></ul>



Interviews mit Dr. Lisa Tomaschek-Habrina (Leitung **ibos**), anderen Burnout-ExpertInnen und ehemals Betroffenen machen in einfachen Worten das Phänomen greifbar, geben hilfreiche Hinweise zur Vorbeugung und erläutern das **ibos**-Begleitprogramm für Einzelpersonen und Unternehmen.

CD und Buch: „Der Fleiß und sein Preis. Erfolg ohne Stress und Burnout“ (Lisa Tomaschek-Habrina) können u.a. über [www.origo-publishing.com](http://www.origo-publishing.com) bestellt, direkt am Institut oder im Fachbuchhandel bezogen werden

## Erfahrungen

*Ich habe alle Warnungen in den Wind geschlagen. Ich habe es nicht wahrhaben wollen. Ich habe funktioniert, 60-80 Wochenstunden gehabt und das über eine lange Zeit – 4 bis 5 Jahre ungefähr. Ich war ja die Starke, die Troubleshooterin, mir passiert so was nicht. Und dann hat es mich erwischt: Zusammenbruch, Panikattacken, konnte nicht mehr sprechen. Alles was mich so ausmachte, war mit einem Mal weg. Über meine Firma bin ich dann ans Institut **ibos** gekommen, wo ich neben ärztlicher Abklärung zunächst in Einzel- und dann Gruppentherapie meine alten Überlebensmuster bearbeiten konnte. Ich weiß jetzt was ich brauche, ich erkenne meine Grenzen und achte auf meine Bedürfnisse. Ich arbeite noch im selben Unternehmen, nur in einem anderen Bereich. Ich bin mir sicher: ohne Hilfe hätte ich es nicht geschafft!*

Nicole B. 42 a,  
Telekommunikationsmanagerin

*Ich konnte nichts mehr abschließen, Alltägliches wurde zur unüberwindbaren Schwierigkeit, bis eine Freundin von mir, die Ähnliches erlebt hatte, mir **ibos** empfohlen hat. Ich war zunächst 3 Monate im Krankenstand und habe beschlossen einen kompletten Cut in meinem Leben zu machen. Die Therapie am Institut hat mir geholfen neue Prioritäten in meinem Leben zu setzen und achtsam gegenüber meinen Stresssymptomen zu werden. Ich habe auch meinen Traum erfüllt, meinen alten Job gekündigt und mich selbständig gemacht. Heute 3 Jahre danach kann ich sagen, es war die richtige Entscheidung – auch wenn es nicht immer easy going ist!*

Detlef H. 35a,  
ehemaliger Projektmanager in der Baubranche

**origo** PUBLISHING  
MULTIMEDIAHOUSE

[www.origo-publishing.com](http://www.origo-publishing.com)

**origo Gesundheitszentren  
Wien und Mödling**

**ibos** ist neben **salvia** und **sowhat** ein  
Fachinstitut der **origo-Gesundheitszentren**  
und an den Standorten Wien und Mödling  
vertreten.  
[www.origo.at](http://www.origo.at)



**salvia**  
institut für psychotherapie  
und ganzheitsmedizin

**salvia** – Institut für Psychotherapie und  
Ganzheitsmedizin mit einem interdisziplinä-  
ren Konzept und Selbsthilfegruppen für  
Depressions- und Angstbehandlung.  
[www.salvia.at](http://www.salvia.at)



**sowhat**  
institut für menschen  
mit essstörungen

**sowhat** – Institut für Menschen mit  
Essstörungen. Die größte ambulante  
Einrichtung in Österreich für alle Formen  
von Essstörungen, mit einem  
umfassenden ganzheitsmedizinischen und  
psychotherapeutischen  
Behandlungsprogramm.  
[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)



**ibos**  
institut für burnout und  
stressmanagement

**ibos** – Institut für Burnout- und  
Stressmanagement mit spezifischen  
Diagnose- und Behandlungsprogrammen  
für Einzelpersonen, sowie  
Präventionsmaßnahmen für Unternehmen  
und Organisationen.  
[www.ibos.co.at](http://www.ibos.co.at)

Mit freundlicher  
Unterstützung  
von:



[www.esba.eu](http://www.esba.eu)



[www.esbc.eu](http://www.esbc.eu)



[www.esbr.eu](http://www.esbr.eu)



[www.origo-publishing.com](http://www.origo-publishing.com)



# **ibos**

**institut für burnout und  
stressmanagement**

## **Kontakt**

**ibos Wien**

Gerstnerstr.3

1150 Wien

Tel: +43/1/406 57 16

Fax: +43/1/89 222 37-10

**Bürozeiten**

Mo bis Fr: 8.30 bis 17.00 Uhr

## **Standort**

**ibos Mödling**

Bahnstr. 4/301

2340 Mödling

Tel: +43/1/406 57 16

Fax: +43/1/892 22 37-10

**Bürozeiten**

Mo bis Fr: 10.00 bis 16.00 Uhr

[info@ibos.co.at](mailto:info@ibos.co.at)

[www.ibos.co.at](http://www.ibos.co.at)

Ein Institut der **orange** Gruppe