

Die Burnout-Impfung®

**Burnout-Prävention auf Forschungsniveau –
evidenzbasiert, klinisch fundiert, im Alltag wirksam.**

Burnout entsteht selten plötzlich – und lässt sich nicht allein durch individuelle Resilienz aufhalten. Die Burnout-Impfung® setzt genau dort an: Sie verbindet aktuelle psychologische Verhaltensforschung mit medizinischer Praxis und gestaltet Schutz, der bei der einzelnen Person beginnt und im Team trägt.

Wie sie wirkt

Wie eine medizinische Impfung verzahnt die Burnout-Impfung® zwei Mechanismen:

Exposition (Wissen aufbauen): Psychoedukation zu Burnout-Entstehung, Risikofaktoren und Zusammenhängen liefert das spezifische Ziel – das, woran das System lernt.

Mustererkennung (Frühwarnsystem schärfen): Geschulte Wahrnehmung – persönlich und im Team – erkennt Warnsignale früh und löst rechtzeitiges Gegensteuern aus.

Erst im Zusammenspiel entsteht echter, langfristiger Schutz.

Zwei Tage, zwei Ebenen

Tag 1 – Persönlicher Schutz

- Burnout verstehen
- Eigene Muster erkennen
- Selbstfürsorge
- Grenzen & Fokus

Tag 2 – Team-Schutz

- Stress im Team
- Detachment & Pausen
- Erreichbarkeit, Meetings
- Transfer in den Alltag

Was Sie und Ihr Team davon spüren

Bei den Einzelnen: weniger Anspannung, mehr Energie, klarere Pausen. Im Unternehmen messbar: weniger Krankenstand, weniger Fluktuation, ein besseres Klima – mit mehr psychologischer Sicherheit für offene Gespräche.

Wer dahintersteht

Konzipiert von Dr. med. Stefanie Nickel (Psychosomatik, hausärztliche Praxis, jahrelange Industrie- und Beratungserfahrung) und Dr. rer. nat. Hannah Schade (Sozialpsychologin am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung).

Zwei Disziplinen, ein Anspruch:

Schutz, der wissenschaftlich trägt und im Arbeitsalltag funktioniert.

Kontakt: info@burnout-impfung.de **Website:** www.burnout-impfung.de

Burnout-Impfung® ist eine eingetragene Marke. Die Metapher der ‚Burnout-Impfung‘ soll den Präventionsgedanken verdeutlichen: Durch Wissen, Reflexion und geeignete Strukturen können Risiken reduziert werden – ohne dass damit ein garantierter Schutz versprochen wird.