



Heiligenfeld
Kliniken



Führen mit Selbstfürsorge

Führungskräfte und Selbstständige

Ganzheitliche psychosomatische
Therapie



DIE KRISE MEISTERN

Arbeit und Leistung stehen für viele Führungskräfte im Zentrum ihres Lebens. Nicht zu unrecht, trägt doch eine sinnerfüllende und erfolgreiche Arbeit ganz wesentlich zum Wohlbefinden und Glück bei. Gleichzeitig werden Führungskräfte heutzutage immer größeren Belastungen ausgesetzt. Dadurch kommen sie häufiger an ihre körperlichen und psychischen Grenzen, die sich in Erschöpfungszuständen bis hin zum Burnout ausdrücken.

Ursachen dafür sind

- permanente Veränderungen und Neuanforderungen in der Arbeitswelt
- Arbeitsverdichtung mit steigenden Leistungsanforderungen
- steigender Zeit- und Termindruck
- eine ständige Erreichbarkeit
- Ängste des Versagens oder vor Verlust des Arbeitsplatzes
- unregelmäßige Arbeitszeiten
- Unvereinbarkeit von Beruf- und Privatleben

Neben äußeren Belastungsfaktoren tragen auch persönliche Einstellungen und Verhaltensweisen zur Überforderung bei. Dazu gehören beispielsweise hohe Ideale, eine stetige Verausgabungsbereitschaft, Perfektionismus, Versagensängste, der Zwang sich beweisen zu müssen, Missachtung der eigenen Grenzen.



UNSER ANGEBOT

In den Heiligenfeld Kliniken finden Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen einen Platz, an dem sie sich besinnen, wieder Kraft schöpfen und Krisen überwinden können. Den speziellen Belastungen von Führungskräften und Selbstständigen schenken wir dabei schon seit 1990 besondere Beachtung.

Behandlungsindikationen

- Erschöpfungszustände, Burnout-Symptomatik, Konzentrations- und Schlafstörungen
- Angsterkrankungen
- Depressionen und Gefühle der Niedergeschlagenheit/ Perspektivlosigkeit
- psychosomatische Störungen mit Herz-, Kreislauf-, Magen-Darm- oder Wirbelsäulenbeschwerden
- berufliche und persönliche Identitätskrisen
- Partnerschaftsprobleme und Beziehungsstörungen
- Suchtverhalten
- schwere Krisen im Zusammenhang mit belastenden Veränderungen am Arbeitsplatz
- psychosomatische Folgen von Unfairness und Mobbing
- Essstörungen, Adipositas

UNSER KONZEPT

Die Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen in den Heiligenfeld Kliniken kann mit drei Worten beschrieben werden: Individuell, ganzheitlich und fundiert. Wir legen höchsten Wert auf eine Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, die den wissenschaftlichen Leitlinien folgt und dabei die Individualität jedes Patienten im Blick behält. Das therapeutische Angebot umfasst alle Wochentage, von Montag bis Sonntag. Diese „7-Tage-Therapie“ ermöglicht eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den persönlichen Themen.

Individuelle Therapie

In Absprache mit Ihrem Bezugsarzt oder -psychologen wird Ihr ganz persönlicher Behandlungsplan erstellt. Aus der Vielzahl therapeutischer Angebote wählen sie zusammen konkret diejenigen aus, die den gemeinsam besprochenen Behandlungszielen entsprechen.

Achtsamkeit erleben

Elemente der Achtsamkeitspraxis sind schon immer fester Bestandteil unseres Behandlungskonzepts. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie in diesem Bereich bereits Erfahrung gesammelt haben oder nicht. Eine Vielzahl von Angeboten ermöglicht Ihnen, Formen der Achtsamkeit im Klinikalltag zu praktizieren.

Ambiente und Ernährung

Die ökologische Bauweise und die ästhetische Gestaltung unserer Gebäude schaffen einen angenehmen Lebensraum. Es stehen Ihnen Einzelzimmer und Zweibettzimmer mit Badewanne oder Dusche, WC und Telefon zur Verfügung. Die meisten Zimmer sind barrierefrei und über Aufzug zu erreichen.

Unser geschmackvolles, gesundes und vollwertiges Speisenangebot orientiert sich an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wir bevorzugen regionale Produkte aus biologischem Anbau, artgerechter Tierhaltung und Produkte aus „gerechtem Handel“. Wir bieten eine Menüwahl auch mit vegetarischer Vollwertkost an; medizinisch angezeigte Diätformen sind jederzeit möglich.



*„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen,
als man umgeworfen wird.“*

Winston Churchill



THERAPIE MIT KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum unterschiedlichster Therapien, gemäß unserer ganzheitlichen Ausrichtung. Zugrunde liegt unsere Überzeugung, dass nur eine Behandlung, die Körper, Geist und Seele berücksichtigt, langfristige Ergebnisse bewirken kann. Durch die kreativ- und körpertherapeutischen Angebote kann die Behandlung konkret nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen gestaltet werden.

Zu den Angeboten zählen unter anderem:

- Psychoedukative Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern: Wissen um Entstehung und Bewältigung
- Reflexion eigener Überzeugungen, Glaubenssätze und Motive
- Atem- und Körperarbeit
- Kreativer Umgang mit aggressiven Impulsen
- Familien- und Systemaufstellungen*
- Tiergestützte Therapien (Therapeutisches Reiten, La-maführen)*
- Kunsttherapeutische Maltherapie, Ausdrucksmalen
- Rhythmustherapie, Arbeit mit der Stimme
- Sanfte Bewegung in körperwarmem Wasser*
- Verschiedene Sportangebote wie Jogging und Fitnessraum zum selbstständigen Trainieren*

* Diese Therapieformen werden nur an bestimmten Standorten angeboten.



VON DEN ERFAHRUNGEN ANDERER LERNEN

Teil einer Gruppe sein

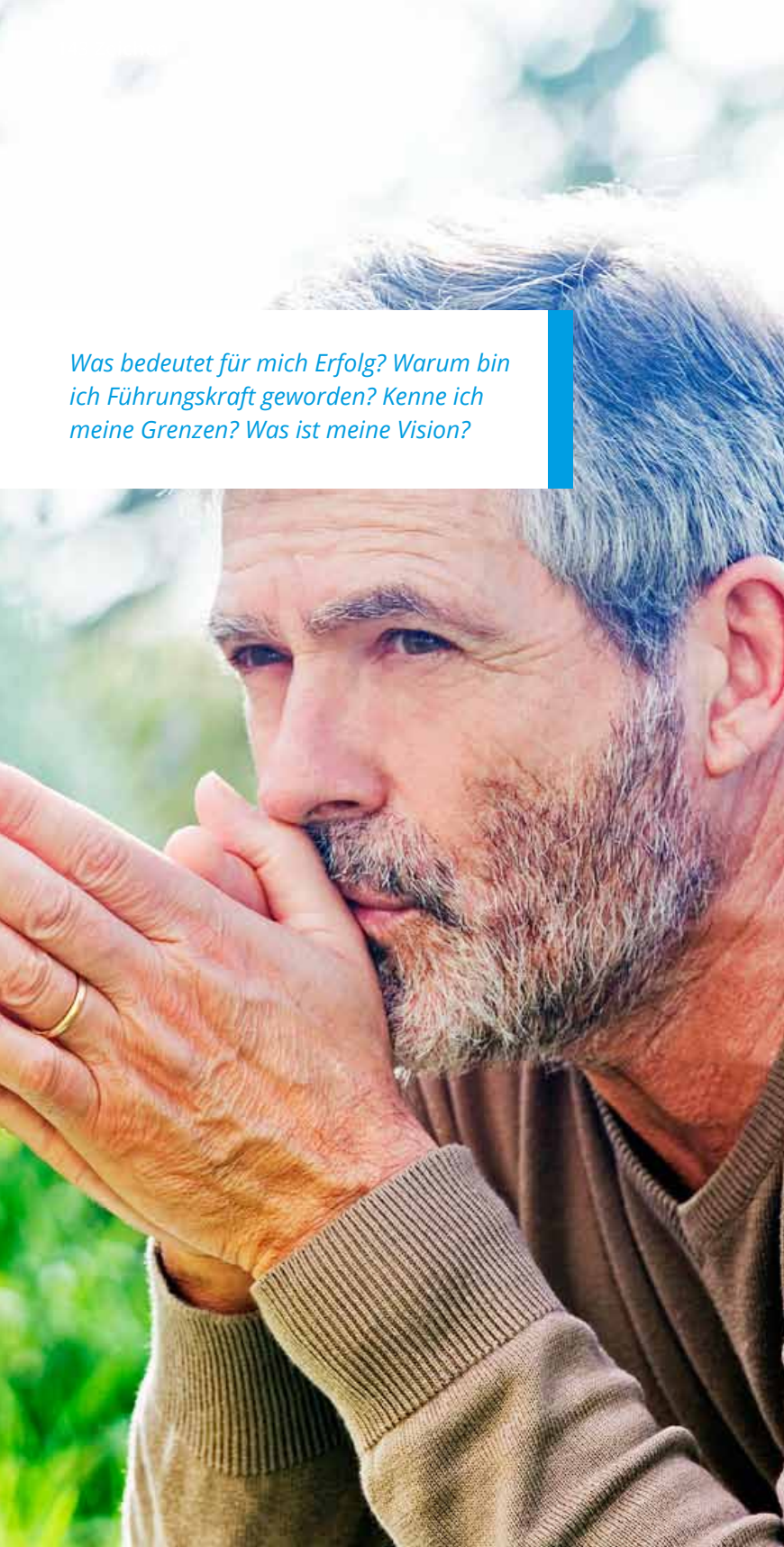
In den Heiligenfeld Kliniken steht das Miteinander im Vordergrund. Die Gemeinschaft aus Therapeuten und Mitpatienten schafft einen geschützten Raum, in dem Sie Kontakt herstellen und Unterstützung erfahren werden.

Eine besondere Bedeutung besitzt hierbei die sogenannte Kerngruppe. Diese verstehen wir als das Herzstück der Therapie in unseren Kliniken. Der Austausch miteinander und die grundlegende Erfahrung, nicht allein zu sein, entlastet und lässt Vertrauen wachsen – in sich selbst und andere.



BRINGEN SIE DOCH IHREN HUND MIT!

Im Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie in Bad Kissingen bieten wir Ihnen die bundesweit bisher einmalige Möglichkeit der psychosomatischen Behandlung zusammen mit Ihrem Haustier. In unseren Kliniken in Bad Grönenbach und Berlin ist die Mitnahme Ihres Tieres gestattet.



Was bedeutet für mich Erfolg? Warum bin ich Führungskraft geworden? Kenne ich meine Grenzen? Was ist meine Vision?

BERUFSSPEZIFISCHES ANGEBOT

Führungskräftekompetenzen

Die Spezialgruppe für Führungskräfte und Selbstständige in der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen, dient zur eigenen Reflexion, zum Erfahrungsaustausch, aber auch zur sozialen Vernetzung. Teilnehmen können alle Patienten der Heiligenfelder Kliniken in Bad Kissingen.

Coaching und Selbstmanagement

Unter Anleitung eines erfahrenen Psychotherapeuten und Coach haben Führungskräfte die Möglichkeit, sich mit ihrer persönlichen Belastungssituation im beruflichen Alltag auseinanderzusetzen. Innerhalb dieser Gruppe werden spezielle Themen vertieft, individuelle Lösungsansätze erarbeitet und Selbstmanagement- sowie Umsetzungs Kompetenzen gestärkt.

Themenfelder

- Berufliche Identität - Selbstverständnis als Führungskraft, Erfolg und Zufriedenheit, Status, Rolle, Macht
- Führung und Kommunikation - Selbstführung und Führung anderer, Konfliktmanagement, Mediation
- Bewältigungsstrategien - Stressmodelle, Belastungsfaktoren, Burnout-Prävention, Entspannung und Erholung
- Life-Balance - Arbeitsorganisation und Zeitmanagement, Beruf, Familie, Freizeit
- Arbeit - Die spirituelle Dimension der Arbeit
- Arbeitsbiographie, Sinn der Arbeit
- Vision - Vision des Lebens/Vision der Arbeit
- Sehnsucht nach dem Wesentlichen



Für Führungskräfte und Selbstständige mit Kindern

Für Eltern mit einer Familienproblematik, Überlastungserscheinungen aus der Alleinerziehung oder Trennungsspannungen bietet unsere Familienklinik in Waldmünchen ein systematisches Konzept mit Kinderbetreuung und -therapie.

KURZZEITTHERAPIE

Wenn aus beruflichen, privaten oder sonstigen Gründen kein längerer Klinikaufenthalt in Anspruch genommen werden kann, bieten wir die Möglichkeit zu einer stationären psychosomatischen Kurzzeittherapie. Dabei steht die aktuelle Belastungssituation im Fokus. Innerhalb von zwei bis vier Wochen soll es zu einer Stabilisierung und Regeneration kommen sowie individuelle Lösungs- und Bewältigungsstrategien entwickelt werden.

Rahmenbedingungen der Behandlung

- Dauer: 2 bis 4 Wochen, vollstationär
- Therapiedichte: mindestens 20 - 30 Std./Woche
- Therapieangebot: Montag bis Sonntag

Ziele der psychosomatischen Kurzzeittherapie

- Stabilisierung und Regeneration durch den Rückzug aus dem Alltag
- Entwicklung von Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Erlernen von Methoden, um im Alltag mit Belastungen besser umzugehen
- die eigene Resilienz stärken
- Lebensziele definieren und stärken

Die Klinikgruppe Heiligenfeld bietet an drei verschiedenen Standorten eine stationäre Kurzzeittherapie an:

Parkklinik Heiligenfeld

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen für Privatversicherte und Selbstzahler in Bad Kissingen

Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Heiligenfeld Klinik Berlin

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie für Privatversicherte und Selbstzahler



LEITLINIEN UND QUALITÄTS-MANAGEMENT

Die Behandlungsstruktur folgt den klinischen Leitlinien und Behandlungspfaden, die sich aus der allgemeinen Diagnosestellung (nach ICD 10) ergeben. Unsere Behandlungen werden auf der Grundlage interner Leitlinien und mit Hilfe eines EDV-gestützten Behandlungslitssystems (Behandlungspfade) durchgeführt und überwacht. Damit wird sichergestellt, dass unsere Behandlung entsprechend der von den Fachgesellschaften erarbeiteten offiziellen Leitlinien realisiert wird.

SOZIALBERATUNG UND NACHSORGE

Alles Wichtige für die Zeit danach

Auch nach der Therapie wird kein Patient allein gelassen. Uns ist ein reibungsloser Übergang aus der Klinik in Familie und Alltag wichtig. Wer in sozialen, wirtschaftlichen und sozialrechtlichen Dingen Hilfe benötigt, bekommt diese von den Mitarbeitern des Sozialdienstes. Unsere jungen Patienten und deren Familien erhalten umfangreiche Beratung und Unterstützung – auch im Umgang mit Behörden und Ämtern. Bei Interesse besprechen wir mit Ihnen in einem für Sie kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgespräch unser individuelles Angebot.



UNSERE KLINIKEN

Parkklinik Heiligenfeld

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Fachklinik Heiligenfeld

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Rosengarten Klinik Heiligenfeld

Fachklinik für Psychosomatische Rehabilitation

Heiligenfeld Klinik Uffenheim

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

Fachkrankenhaus für Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur psychosomatischen Behandlung

Heiligenfeld Klinik Berlin

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie für Privatversicherte und Selbstzahler

Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

WIR SIND FÜR SIE DA!

Haben Sie Fragen zu einem stationären Aufenthalt in einer unserer Kliniken?

Vor einem Klinikaufenthalt gilt es eine Menge zu regeln und zu organisieren – beruflich und privat, aber genauso auch im Hinblick auf die anstehende Behandlung. Ob nun Krankenhausaufenthalt oder stationäre Rehabilitation, ob gesetzliche oder private Krankenversicherung: Es tauchen Fragen auf, die Sie am besten mit einem kompetenten Ansprechpartner klären sollten.

In vielen Fällen kann Ihnen bereits Ihr behandelnder Arzt oder Psychotherapeut weiterhelfen, etwa hinsichtlich der Frage, ob eine Rehabilitationsmaßnahme oder eine Krankenhausbehandlung für Sie in Frage kommt.

Darüber hinaus hilft Ihnen unser Team des Zentralen Aufnahmemanagements gerne weiter. Professionell, persönlich, unverbindlich!

Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement

Heiligenfeld GmbH
Zentr. Aufnahmemanagement
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

Mo.-Do. 7:30 - 18:00 Uhr
Fr. 7:30 - 15:00 Uhr

Privatversicherte:
Tel. 0971 84-4444
info@heiligenfeld.de

Gesetzlich Versicherte:
Tel. 0971 84-0
info@heiligenfeld.de



ANKE STOLLBERGER
*Leitung Zentrales
Aufnahmemanagement*



PRÄVENTION: GESUNDHEIT STÄRKEN

Holen Sie sich unsere Kompetenz in Ihr Unternehmen.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bieten wir Ihnen deutschlandweit Präventionsvorträge und Workshops. Uns geht es dabei vor allem um den praktischen Nutzen und die direkte Anwendbarkeit. Der Schwerpunkt liegt auf den Themen Selbstfürsorge, Stress und Resilienz.

Gesundheitsbildung und Prävention

Auch die Akademie Heiligenfeld bietet Ihnen spezielle Seminare und Veranstaltungen zur Weiterbildung und Selbsterfahrung an. Das Angebot finden Sie unter: www.akademie-heiligenfeld.de.

Ihr Kontakt zu uns

Die Gesundheitsreferenten sind für Sie erste Ansprechpartner zu Fragen rund um das Thema „Gesundes Unternehmen und Gesundheitsförderung“.



Rufen Sie an oder schreiben Sie eine Mail.

CORINNA SCHUMM
Gesundheitsreferentin

Tel. 0971 84-4303

corinna.schumm@heiligenfeld.de

DIE KLINIKGRUPPE HEILIGENFELD

Unter dem Dach „Heiligenfeld“ vereinen wir sieben Fachkliniken mit dem Schwerpunkt Psychosomatische Medizin. Zugehörig ist auch eine Klinik für orthopädisch-unfallchirurgische, internistische, onkologische und urologische Rehabilitation sowie für multimodale Schmerztherapie. Unser Hauptsitz befindet sich in Bad Kissingen.

Wir verfügen über eine Gesamtkapazität von 860 Betten und sind an fünf Standorten präsent: Bad Kissingen, Waldmünchen in der Oberpfalz, Uffenheim, Bad Grönenbach im Allgäu und Berlin. Für das Unternehmen Heiligenfeld arbeiten rund 950 Mitarbeiter.

Wir behandeln Erwachsene, Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche und Familien. Privat- wie auch gesetzlich Versicherte finden bei uns einen Platz .

Großen Wert legen wir auf ein respektvolles und achtsames Miteinander, im Kontakt mit unseren Patienten und Mitarbeitern. Dafür wurden wir bereits vielfach ausgezeichnet.

Federführende Kostenträger unserer Kliniken sind die gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen, die Beihilfestellen sowie die Heilfürsorge, die Deutsche Rentenversicherung und Sozialhilfeträger.

Zu unseren wichtigsten Kooperationspartnern gehören niedergelassene Allgemein- und Fachärzte, Psychotherapeuten sowie zuweisende und nachsorgende Beratungs- und Fachstellen.

92 %

**unserer Patienten
würden uns weiter-
empfehlen!**



Heiligenfeld Kliniken

Heiligenfeld GmbH
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

Telefon 0971 84-0 Fax -4195
info@heiligenfeld.de
www.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: ausgezeichnet.heiligenfeld.de