

Aktuelle Mitteilungen aus den Heiligenfeld Kliniken



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das neue Schuljahr kommt und bringt wieder einige Veränderungen.

Ausgehend von der aktuellen Situation stellt sich die Frage: Quo vadis?  
Was bringt uns das neue Schuljahr oder besser:  
Was soll es uns bringen und wie können wir es gestalten?

In diesem Newsletter haben wir für Sie ein Interview mit der Cheförztn der Parkklinik Heiligenfeld Cristina Pohribneac zum Thema „Hochsensibilität“. Dort erfahren Sie Interessantes zu diesem Persönlichkeitsmerkmal und können auf unserer Homepage den Selbsttest machen.  
Herzlichst

Sabine Nasner (Gesundheitsreferentin der Heiligenfeld Kliniken)



## DER LEHRERBERUF - BEGEISTERT VIELE, ÜBERLASTET EINIGE

Krankschreibungen aufgrund von (übermäßigem) Stresserleben haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Auf Platz 1 der „Häufigen oder dauerhaften Beschwerden nach individueller Stressbelastung“ werden in der „Stressstudie 2016“ der Techniker Krankenkasse (TK) Verspannungen bzw. Rückenschmerzen genannt (54 Prozent), auf Platz 2 Erschöpfung und das Gefühl des Ausgebranntseins (31 Prozent). Viele der Betroffenen schaffen es auch am Abend und an den Wochenenden nicht, den Kopf freizubekommen, „abzuschalten“. Die zunehmende Digitalisierung mag hier eine Rolle spielen - eine wachsende Vernetzung der Lebensbereiche und damit verbunden eine zunehmende Vermischung von Arbeit und Privatleben. Die Übergänge werden

fließender, E-Mails landen auf dem Smartphone in der Hosentasche und nicht mehr nur auf dem PC im Arbeitszimmer. Flexibilität hat auch ihre Schattenseiten – die steigende Zahl der Burnout-Fälle könnte eine davon sein.

Nach wie vor gibt es zwar keine einheitliche und allgemeingültige Definition dessen, was unter einem Burnout zu verstehen ist. Sowohl die Theorien zur Entstehung als auch die zugehörigen Symptome sind vielfältig. Einigkeit herrscht indes darüber, dass es sich vorwiegend um einen Zustand der körperlich-geistigen Erschöpfung handelt, der zu Leistungseinbußen führt und einen Bezug zur Arbeitstätigkeit aufweist. Risikofaktoren können benannt werden: Hohes Engagement gehört dazu, ebenso eine große Verantwortung in der beruflichen Position (tatsächlich oder gefühlt). Eine Burnout-Entwicklung erstreckt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum bis hin zu mehreren Jahren. Und es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass vor allem Personen in helfenden und

sozialen Berufen sowie im Bildungsbereich Tätige hiervon betroffen sind. Ein Gutachten des Aktionsrates Bildung zum Thema „Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal“ aus dem Jahr 2014 bezieht hier Position: „In Studien, in denen berufsgruppenvergleichende Aussagen getroffen werden können, sind die Beschäftigtengruppen aus dem Bildungswesen typischerweise unter denjenigen, die sich als besonders stark belastet erleben“. Gleichzeitig gilt für den Lehrerberuf: 91 Prozent gehen gerne oder sogar sehr gerne zur Arbeit. Für 98 Prozent war die Freude an der Vermittlung von Wissen an junge Menschen ein zentraler Grund für die Berufswahl und 64 Prozent würden den Lehrerberuf weiterempfehlen. Zu diesen Ergebnissen kommt der Verband Bildung und Erziehung e.V. (VBE) in seiner repräsentativen Forsa-Studie „Zufriedenheit im Lehrerberuf“, durchgeführt in 2016. Hierin wurden die Lehrkräfte auch gefragt, was sie als „unbedingt erforderlich“ für die Ausübung des Lehrberufs ansehen. Nahezu alle (93 Prozent) benannten „ein gutes

*... auf dem Weg zu einem guten Leben!*

Verhältnis zu und Hilfsbereitschaft unter den Kollegen“, gefolgt von „eine[r] gute[n] Zusammenarbeit mit den Eltern“ (89 Prozent) und „ein[em] Verhältnis zur Schulleitung, das von Respekt und persönlicher Integrität geprägt ist“ (ebenfalls 89 Prozent). Der Beziehungsaspekt spielt also eine zentrale Rolle: Kollegialer Austausch und Hilfsbereitschaft sowie auch – insbesondere in der Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen – ein interdisziplinäres Team aus Lehrkräften, Sonderpädagogen und Schulpsychologen



wäre wünschenswert. Oder im letztgenannten Fall nach Ansicht vieler Experten sogar zwingend notwendig, um den emotionalen und sozialen Herausforderungen eines inklusiven Unterrichts angemessen begegnen zu können, zu dem sich die Bundesrepublik 2009 durch die Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention selbst verpflichtet hat.

Letztlich stellt sich die Frage, wie den Herausforderungen im Schuldienst angemessen begegnet werden kann. Staatliche und institutionelle Anstrengungen sind hier genauso gefragt wie persönliche Maßnahmen jedes Einzelnen. Und letztere vielleicht in besonderem Maße, wie ein weiteres Ergebnis der Forsa-Studie zur „Zufriedenheit im Lehrerberuf“ nahelegt: 85 Prozent erleben es als belastend, „dass Politiker bei Entscheidungen den tatsächlichen Schulalltag nicht ausreichend beachten“.

Dem erlebten Stress gilt es zu begegnen, etwa indem man Hobbys nachgeht, Zeit mit der Familie oder mit Freunden verbringt, sportlich aktiv wird oder einfach mal nichts tut. Ein Patentrezept für Entspannung gibt es nicht, sondern nur individuelle Vorlieben und persönliche Erfahrungen, was am besten hilft. Was aber tun, wenn Stress nicht zeitweise und begrenzt auftritt, sondern zu einer Regelmäßigkeit oder gar zu einem Dauerzustand wird? Die „Stressstudie 2016“ der TK formuliert hier: „Von den häufig Gestressten hat fast jeder Zweite in den vergangenen drei Jahren psychische Beschwerden gehabt“. Stress macht also auf Dauer krank. Oder kann auch kurzfristig ein Ausmaß erreichen, das alleine nicht zu bewältigen ist. Dann die richtigen Schritte zu gehen, sich professionelle Hilfe zu suchen ist entscheidend und sollte nicht hinausgezögert werden. Je schneller, desto besser! Ein Psycho-

loge oder Psychotherapeut, ein Psychiater oder ganz einfach der Hausarzt können Ansprechpartner sein, die entweder direkt helfen oder weitervermitteln.



Die Parkklinik Heiligenfeld bietet speziell für Lehrkräfte ein spezifisches Therapieprogramm, das konkret und alltagsnah auf die Herausforderungen des Lehrerberufs zugeschnitten ist. 15 Jahre Erfahrung in der Behandlung und Begleitung dieser Berufsgruppe zeichnen die Klinik aus. Das ganzheitliche Therapiekonzept verbindet bewährte Psychotherapiemethoden mit Elementen der Achtsamkeitspraxis und betrachtet jede Person als Einheit aus Körper, Seele und Geist, die es vollständig anzusprechen gilt – für eine spürbare und vor allem nachhaltige Linderung der Beschwerden.

[lehrer.heiligenfeld.de](http://lehrer.heiligenfeld.de)

## Akademie Heiligenfeld



### KONGRESS 2018 Kairos – den Wandel gestalten 07.06.18 bis 10.06.18

Während wir in der chronologischen Zeit wie gefangen wirken und uns den Mächten und Kräften und all den Entwicklungen ausgeliefert fühlen, wird immer wieder „Kairos“ spürbar. „Kairos“ ist eine besondere Zeitqualität voller Möglichkeiten, in der wir die Gelegenheit haben, das Leben zu gestalten. Kairos ereignet sich in unserem persönlichen Leben, aber auch in unseren Beziehungen und in unserem gesellschaftlichen Leben.

In Vorträgen, Workshops und Dialogen wendet sich der Kongress folgenden Themenfeldern zu:

- Politik
- Wirtschaft und Gesellschaft
- Kultur und Musik
- Religion und Philosophie
- Psychotherapie und Medizin
- Wohn- und Lebensformen
- Bildung
- Selbstführung

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.kongress-heiligenfeld.de](http://www.kongress-heiligenfeld.de)

## LEHRERSYMPOSIUM: „ALLE(S) IM BLICK!“ AM 22. NOVEMBER 2017



Am 22. November 2017 veranstaltet die Akademie Heiligenfeld das Symposium „Alle(s) im Blick!“. Die Veranstaltung richtet sich gezielt an Lehrerinnen und Lehrer, die einen erfolgreichen Umgang mit verhaltensauffälligen und traumatisierten Schülern anstreben. Hierzu finden in der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen unter der Leitung von Akademieleiterin Anita Schmitt und Gesundheitsreferentin Sabine Nasner Vorträge und Workshops statt, die das Thema anhand von Praxisbeispielen erläutern und konkrete Hilfestellung bieten, belastende Unterrichtssituationen zu erkennen und effektiv zu bewältigen. „Lehren ist hauptsächlich Beziehungsarbeit. Schüler lernen am besten von Menschen, die ihnen sympathisch sind. Das heißt unter anderem, alle im Blick zu haben, die Extrovertierten sowie die stillen Schüler“, sagt Sabine Nasner. Und ergänzt: „Gleichzeitig darf ich aber auch mich als Lehrer nicht aus den Augen verlieren und

sollte daher meine persönlichen Grenzen kennen und wahrnehmen“.

Den Schwerpunkt des Symposiums bilden die Darstellung häufiger Verhaltensauffälligkeiten und psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter sowie die Integration und Potenzialentfaltung auffälliger Kinder und Jugendlicher im Unterricht und Klassenverband. Zu Beginn der Veranstaltung wird sich Dr. Ulrike Weiß, Chefärztin der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen in ihrem Vortrag dem Thema „Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen“ widmen. „Wertschätzende Lern- und Beziehungskultur als Erfolgsfaktor für Integration und Potenzialentfaltung“ lautet der Titel des Vortrags von Jenni Leonhard. Die anschließenden Parallelworkshops werden die Themen „Umgang mit traumatisierten und verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen“, „Was wirklich zählt: Wertschätzung, Partizipation, Verantwortung, Sinn“ sowie „Achtsamkeit & Selbstfürsorge – Belastung und Stress als Lehrkraft neu begegnen“ aufgreifen. ■

[www.akademie-heiligenfeld.de/Symposium\\_Schule](http://www.akademie-heiligenfeld.de/Symposium_Schule)

### BUCHEMPFEHLUNG:



„Gute Lehrer müssen führen“, ein praxisnahes Fachbuch von Günther Hoegg, Beruf: Lehrer, 2012 im BELTZ Verlag erschienen.

Hoegg findet Antworten auf viele Fragen: Worauf kommt es im erfolgreichen Umgang mit Schülern, Eltern und Kollegen an? Wie können

Schulleiter\*innen das Kollegium führen?



## UNSERE KOMPETENZ IN BERLIN: SVEN STEFFES-HOLLÄNDER



Am 25. September 2017 eröffnet die Heiligenfeld Klinik Berlin und wird von Sven Steffes-Holländer als Chefarzt geleitet.

Sven Steffes-Holländer ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, führt die Zusatzbezeichnung Sozialmedizin und hat Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, systemischen Strukturaufstellungen (Wieslocher Institut für systemische Lösungen / Gunthard Weber), Traumatherapie (PITT), Verhaltenstherapie (IVB Berlin / Michael Linden), Ernährungsmedizin (Kneipp-Ärztbund), Naturheilverfahren sowie Gesundheitsförderung & Prävention (Ärztammer Berlin). Seine Facharztausbildung erhielt Steffes-Holländer in den Bereichen Innere Medizin, Psychiatrie und Akutpsychosomatik im Krankenhaus Lahnhöhe in Lahnstein.

Seit Ende 2014 leitete er als Chefarzt die Abteilung Psychosomatik des Zentrums für Ambulante Rehabilitation (ZAR) der Nanz Stiftung in Berlin-Mitte.



*„Ein psychisches Trauma kann die Persönlichkeit eines Menschen zutiefst erschüttern und übliche Bewältigungsmechanismen überfordern, so dass diese Erfahrungen nicht integriert werden können. Wir freuen uns - aufbauend auf die mehr als 25-jährige Erfahrung der Heiligenfeld Kliniken -, nun auch in Berlin einen Ort der mitmenschlichen Gemeinschaft zu schaffen. Mithilfe moderner traumatherapeutischer Methoden unterstützen wir Betroffene bei der Gesundung, um in Beruf und Leben zurückzukehren.“*

(Sven Steffes-Holländer)

[www.berlin-heiligenfeld.de](http://www.berlin-heiligenfeld.de)  
Tel. 0971 84-4444

## INTERVIEW: DAS EIGENE POTENZIAL ERKENNEN – HOCHSENSIBILITÄT

Hochsensibilität ist eine Eigenschaft, die vor allem in Fachkreisen, aber auch in der Allgemeinbevölkerung zunehmend Beachtung findet. Menschen mit feiner Wahrnehmung sind schon immer Teil unserer Gesellschaft – oft unbemerkt und noch öfter unverstanden. Cristina Pohribneac (Doctor medic U.M.F. Cluj-Napoca), Chefarztin der Parkklinik Heiligenfeld, erklärt im Interview, weshalb ihre Klinik ein eigenes Behandlungskonzept für Hochsensibilität anbietet, welche Besonderheiten es hier gibt und wie die Intensivwochen (ein verdichtetes, viertägiges Therapieprogramm) für hochsensible Patienten von den Teilnehmern angenommen wurden.

### Seit 01. Oktober des vergangenen Jahres bietet die Parkklinik Heiligenfeld ein Behandlungskonzept speziell für Menschen mit Hochsensibilität. Was ist das Besondere daran? Wieso diese Spezialisierung?

Letztlich geben wir eine Antwort auf die Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre. 1997 hat Elaine N. Aron den Begriff der Hochsensibilität zum ersten Mal mit wissenschaftlichen Studien unterlegt. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen weisen darauf hin, dass zwischen 10 und 20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind, unabhängig von Geschlecht und Alter. Auch bei den Patienten, die zu uns kommen, haben wir diese Merkmale der Hochsensibilität bemerkt. Und wir haben erkannt, dass diese Patienten eine besondere Form der Begleitung brauchen. Wichtig dabei ist: Hochsensibilität selbst ist keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Wir behandeln unsere Patienten aufgrund der Diagnosen „Depression“, „Angst“, „Panik“, „Trauma“ usw., die aber gleichzeitig auch oftmals hochsensibel sind. Um diese Menschen besser begleiten zu können, haben wir das spezielle Therapiekonzept entwickelt.

### Worauf muss in der therapeutischen Arbeit mit hochsensiblen Personen besonders geachtet werden?

Hochsensible Menschen sind Menschen mit besonderen Fähigkeiten. Sie besitzen eine sehr feine und gleichzeitig globale Wahrnehmung, sind überaus feinfühlig, sehr empathisch, sind Querdenker, sehr kreativ usw. Das sind Eigenschaften, die im Alltag oft eine Bereicherung darstellen. Es gibt aber auch Nachteile oder besser gesagt Herausforderungen, welche die Hochsensibilität mit sich bringt, vor allem Abgrenzungsschwierigkeiten, das Gefühl, anders zu sein, nicht dazuzugehören, vielleicht sogar „falsch“ zu sein. Genau darauf müssen wir in unserer therapeutischen Arbeit achten. Solange jemand, der hochsensibel ist, in seinem Leben eine sehr gute Balance hält, zwischen dem, was er braucht und dem, was er gibt, läuft alles wunderbar, aber sobald das nicht mehr möglich ist, können Beschwerden auftreten. Unsere Aufgabe ist dann, zusammen mit unseren Patienten zu schauen, woran es individuell liegt. Zentral ist aber meiner Meinung nach vor allem auch, dass

Menschen, die hochsensibel sind, zunächst einmal verstehen, was Hochsensibilität überhaupt ist, sich dann auch selbst unter diesem Aspekt neu verstehen, sich sortieren, ihr Potenzial erkennen und einsetzen – das hilft schon sehr, das Leben dieser Menschen zu verändern, zu verbessern, das wirkt enorm auf das Leben dieser Menschen zurück. Und dann kommt das therapeutische Handwerkszeug dazu, das diese Menschen bei uns lernen können.



### Neben dem generellen Therapieangebot gab es bereits mehrere spezielle Gruppenangebote für hochsensible Personen im Rahmen der Heiligenfelder Intensivwochen. Worum ging es hier genau?

Wir wollten unseren Patienten die Möglichkeit geben, in einem intensiven, kompakten Prozess etwas über Hochsensibilität zu erfahren, das eigene Leben zu reflektieren und die persönlichen biografischen Themen zu verstehen und zu bearbeiten. Dabei ging es auch darum, einen besseren Umgang mit den eigenen Ressourcen und eine verbesserte Abgrenzungsfähigkeit zu erlernen, sich zu behaupten, sich für sich selbst einzusetzen. Natürlich auch, sich selbst mehr anzunehmen und die ganze Biografie mit anderen Augen zu sehen. Und last but not least aus dem eigenen Potenzial eine Vision zu entwickeln: Wie bringe ich diese Fähigkeiten in mein Leben? Die Teilnehmer der Gruppe wurden dazu ermutigt, ein eigenes Projekt zu erstellen und dies direkt nach der Intensivwoche umzusetzen, sehr konkret formuliert, mit Patenbegleitung.

### Gab es etwas, das dich berührt, bewegt oder fasziniert hat? Welche Erfahrung in diesen Wochen war für dich besonders?

Das Besondere war, dass alle Teilnehmer diese feine Wahrnehmung besaßen, wie feine Radare, die ständig Schwingungen aufnehmen. In den verschiedenen therapeutischen Übungen, die wir gemacht haben (Dyade, Triade, Körperübungen usw.), hatten die Personen aufgrund ihrer Hochsensibilität eine ganz andere Wahrnehmung für ihre Übungspartner. Es entstand eine andere Art von Kommunikation, viel tiefer, auch emotionaler in der Wahrnehmung und Verarbeitung der Informationen. Es ist eine wunderschöne Arbeit, denn die Menschen sind sehr ehrlich dabei, authentisch und präsent; das ist sehr berührend. ■

[hsp.heiligenfeld.de](http://hsp.heiligenfeld.de)

# HEILIGENFELD IST AUSGEZEICHNET

2017 erhielten die Heiligenfeld Kliniken zahlreiche Auszeichnungen. Nicht ganz überraschend, wenn man sich die Philosophie und Kultur des Unternehmens anschaut. Ein wesentliches Kennzeichen ist die Werteorientierung. Hierbei handelt es sich um Werte wie Gemeinschaft, Menschlichkeit, Achtsamkeit und Ganzheitlichkeit. Ganzheitlichkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass den Heiligenfeld Kliniken jeder Mensch, also Patient und Mitarbeiter, wichtig ist und alle Lebensbereiche berücksichtigt werden. Dass Heiligenfeld dies gelingt, zeigt sich nicht nur an der Bindung der Mitarbeiter an das Gesundheitsunternehmen, sondern auch an der Zufriedenheit der Patienten.



Die Mitarbeiter sind es, die verantwortlich für den ersten Platz im Bereich Kliniken im Great Place to Work®-Wettbewerb „Beste Arbeitgeber Gesundheit & Soziales 2017“ waren. Und dies bereits zum vierten Mal. Branchenübergreifend konnte

die Klinikgruppe im bundesweiten Vergleich den fünften Platz erreichen. Auch auf europäischer Ebene überzeugten die Heiligenfeld Kliniken im Hinblick auf Qualität und Attraktivität als Arbeitgeber mit dem 21. Platz. Der Auszeichnung vorausgegangen war eine ausführliche Befragung der Mitarbeiter, unter anderem zu den zentralen Arbeitsplatzthemen Vertrauen, Identifikation, Teamgeist, berufliche Entwicklung, Vergütung, Gesundheitsförderung und Work-Life-Balance. Die größte Zustimmung der Mitarbeiter gab es hinsichtlich folgender Leistungen: Umfangreiches Behandlungsangebot, Leistung für die Gesellschaft, besondere Sozialleistungen, freundliche Arbeitsatmosphäre und Gesundheitsförderung.

Und auch unter den Patienten kommt die Zufriedenheit

## DEUTSCHLANDS KUNDENCHAMPIONS 2017

www.deutschlands-kundenchampions.de

mit den Heiligenfeld Kliniken zum Ausdruck.

Im Wettbewerb „Deutschlands Kundenchampions 2017“ in der Kategorie „B2C Unternehmen 500 bis 4.999 Mitarbeiter“ gehört die Klinikgruppe zu den Top 3. Konkret steht der Preis für eine herausragende Kundenzufriedenheit und hohe emotionale Kundenbindung. Die Grundlage des Wettbewerbs bildet eine Rundum-Kundenbeziehungs-Analyse auf Basis einer repräsentativen Kundenbe-

fragung. Die Heiligenfeld Kliniken schneiden hier in verschiedenen Bereichen überdurchschnittlich ab, wie etwa beim Image. Hier erreicht die Klinikgruppe 89 von 100 möglichen Punkten und liegt damit deutlich über dem Mittelwert. Auch im Hinblick auf die emotionale Kundenbindung kann Heiligenfeld mit 83 Punkten überzeugen. Besonders hoch ist in diesem Zusammenhang



die Bereitschaft zur Weiterempfehlung. Diese beläuft sich auf 91 Punkte. Ganzheitlichkeit bedeutet für die Klinikgruppe auch, nachhaltig zu wirken. Hierbei handelt es sich um einen stetigen und kontinuierlichen Prozess. Dass man sich auch in dieser Hinsicht auf dem richtigen Kurs befindet, belegt die kürzlich erhaltene Auszeichnung „Deutschlands beste Ausbildungsbetriebe 2017“. Für diese Studie wurden die 5.000 mitarbeiterstärksten Unternehmen in Deutschland zu ihrer Ausbildungsqualität befragt. ■

[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

## DAS SPIEL

Schon im 17. Jahrhundert stellte der deutsche Schriftsteller Friedrich Schiller fest: „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ Laut dem Neurobiologen Hüther bedeutet Spielen ein Feuerwerk der grauen Zellen. Spielen stellt somit ein probates Mittel dar, sich weiterzuentwickeln und auch etwas aktiv für seine psychische Gesundheit zu tun.

Howard Garns erfand das Rätsel Sudoku Ende der Siebzigerjahre in den USA, es hieß zunächst Number Place. Populär wurde es aber erst einige Jahre später in Japan als Sudoku, auf Deutsch: Separiere die Zahlen. *Viel Spaß!*

	1		9			8		
					8			4
6		5				7		
	9			6				8
			2		7			
8				3				6
		2				5		3
1			4					
		6			2		1	

Lösung:

4	1	7	9	2	5	8	3	6
3	2	9	6	7	8	1	5	4
6	8	5	3	4	1	7	9	2
2	9	1	5	6	4	3	7	8
5	6	3	2	8	7	9	4	1
8	7	4	1	3	9	2	6	5
9	4	2	7	1	6	5	8	3
1	5	8	4	9	3	6	2	7
7	3	6	8	5	2	4	1	9

## NEUE GESUNDHEITS-REFERENTIN FÜR LEHRKRÄFTE

Die Klinik Heiligenfeld hat als erste Klinik in Deutschland schon seit mehr als 26 Jahren ein bewährtes Behandlungskonzept auch für psychisch oder psychosomatisch erkrankte Lehrerinnen und Lehrer aufgebaut und ständig weiterentwickelt.

Die steigenden beruflichen Anforderungen, schwierige Schüler, extrem hohe Interaktionsdichte und die Vermischung von Arbeit und Freizeit führen oft zu Burnout, Depression oder Angststörungen.



Als Dipl. Sozialpädagogin (M.A.), Krankenschwester, Fachlehrerin sowie ehemalige Mitarbeiterin im Jugendamt ist es mir ein Anliegen, Ihnen Wege für die Erhaltung oder Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufzuzeigen. Gerne stelle ich Ihnen die bewährten, professionellen

und effektiven Behandlungskonzepte der Heiligenfeld Klinik vor und kann Ihnen einen konkreten Ansatz für Ihre persönliche Situation darstellen.

Ich stehe Ihnen gerne für ein unverbindliches Informationsgespräch zur Verfügung, z. B. zur Terminierung eines Kurzworkshops/Vortrags an Ihrer Schule zum Thema „Lehrergesundheit“. ■

Rufen Sie mich an unter: Tel. 0971 84-4304 oder schreiben Sie mir: [sabine.nasner@heiligenfeld.de](mailto:sabine.nasner@heiligenfeld.de)

### IMPRESSUM

Version: 172

Herausgeber:  
Heiligenfeld GmbH  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen  
Tel: 0971 84-0 • [info@heiligenfeld.de](mailto:info@heiligenfeld.de)  
[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

Redaktion: S. Nasner  
Konzept/Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang  
Fotos: Heiligenfeld GmbH, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Heiligenfeld GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.



Bleiben Sie mit uns in Kontakt: Folgen Sie uns!

[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

