



## Die Stress-Formel

*Warum wirft uns etwas aus der Bahn und wie können wir uns dagegen schützen?*

Einladung zum kostenlosen Vortrag der Initiative BurnOut (IBO) am

**Freitag, den 13. Oktober 2017 um 19.30 Uhr im Parkhotel Pforzheim mit Dipl.-Psych. Sigrun Wieske**

Es ist wie eine klassische Falle; der Gefahr wird man sich erst bewusst, wenn man bereits in ihr gefangen ist. Aus Ehrgeiz, Perfektionismus, Leistungsdruck oder oft jahrzehntelang eingespielter und selbstschädigender Verhaltensmuster engagieren sich Menschen bis zur totalen Erschöpfung. Bei dauerhafter Überschreitung der Belastungsgrenzen wird der Mensch irgendwann von Körper und/oder Psyche ausgebremst.

Doch nicht jede Belastung führt zum Gefühl, gestresst zu sein. Und nicht jeder Mensch reagiert auf dieselbe Belastung identisch. Im Gegenteil: Alle Menschen reagieren individuell verschieden. Was für die einen als sehr belastend erlebt wird, kann für den anderen als eine angenehme Herausforderung wahrgenommen werden.

Wieso ist das so? Welche Wirkfaktoren spielen beim gefühlten Stress eine Rolle? Was schützt den Menschen vor einer Stressreaktion? Was kann jede/r aktiv dafür tun, um auf Belastungen anders zu reagieren?

Im Grunde ist es ganz einfach. Fast schon wie Mathematik. Wie die Stress-Formel funktioniert und wie Sie diese auf sich selbst und Ihren Alltag anwenden können, verrät Dipl.-Psychologin Sigrun Wieske in ihrem Vortrag.

*IBO BurnOut e.V. ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hat, über Burnout aufzuklären und Gegenstrategien zu entwickeln. Hierzu hat die Initiative ein breites Netzwerk mit Ärzten, Therapeuten, Psychologen, Psychiatern, Kliniken und Arbeitgebern aufgebaut. Im Rahmen von „IBO-Info-Treffs“ halten regelmäßig Fachleute Kurzvorträge für Betroffene und Angehörige. Es wird über Ursachen, Risikofaktoren und Symptome aufgeklärt, Tipps zur Prävention und Behandlungsmethoden werden vorgestellt. Die IBO-Info-Treffs geben Teilnehmern die Möglichkeit, sich gezielt zu informieren und mit Experten auszutauschen.*