



Kosmos und Mensch

Eine Vorlesungsreihe der Charité am Maxim Gorki Theater Berlin

Privatdozent Dr. Mazda Adli

BURNOUT Wie ausgebrannt sind wir?

Sonntag, 11. Dezember 2011, 11 Uhr

Maxim Gorki Theater Berlin
Am Festungsgraben 2 | 10117 Berlin
Informationen: 030-20221 115 und www.gorki.de

Der Eintritt ist frei.



BURNOUT

Wie ausgebrannt sind wir?

Immer mehr Menschen scheinen heute am „Burnout-Syndrom“ zu leiden: Fehlende Anerkennung, lang andauernder Stress am Arbeitsplatz und Frust im Privatleben können die Psyche ausbrennen. In Deutschland sind schätzungsweise neun Millionen Menschen davon betroffen.

Treffen kann diese innere Erschöpfung jeden. Doch was verbirgt sich wirklich hinter dem „Burnout-Syndrom“? Was sind Symptome und Frühwarnzeichen? Kann psychischer Stress genauso krank machen wie körperliche Überlastung?

Zeitdruck, ständige Verfügbarkeit und eine Verdichtung der Arbeit lassen uns oft nur noch funktionieren. Doch was tun, wenn der Körper dem Dauerstress nicht mehr Stand hält?

Privatdozent Dr. Mazda Adli von der Charité erklärt in seinem Vortrag, wie der Organismus und die Psyche auf Stress reagieren und gibt Tipps, wie man ein „Ausbrennen“ verhindern kann. Denn jeder kann lernen, mit dem Stress umzugehen und individuelle Lösungen zu finden.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zur Diskussion.

