



**BURNOUT?  
NEIN DANKE!**

PRÄVENTION  
SELBSTHILFE  
INFORMATION

**A B C**  
**ANDERES  
BURNOUT  
CAFÉ**

## **ANDERES BURNOUT CAFE**

Schritt für Schritt einen leichteren Umgang mit belastenden Situationen und Erfahrungen finden. Zu diesem Ziel steht an jedem Veranstaltungstag ein anderes Schwerpunktthema im Mittelpunkt:

Einstellungen und Werte  
Muster und Glaubenssätze  
Typische Verhaltensreaktionen  
Strategien aus dem Burnout  
Wünsche und Ziele  
Erfahrungen und Prägungen  
NEIN-Sagen  
Leichter Umgang mit dem inneren Kritiker  
Soziales Miteinander  
u.v.m

Übungen zur Achtsamkeit und Meditationen unterstützen die Konzentration und Wachheit - auch im Alltag.



Es erwarten Sie

Akzeptanz, Selbsthilfe,  
Information und Unterstützung.  
Kontakt zu Gleichgesinnten zum  
Umgang mit Stress, Burnout,  
Leistungsgrenzerfahrung  
und zum Aufbau Ihrer  
Work-Life-Balance.

**Die Veranstaltungen finden sowohl Online als  
auch in Präsenz statt.**



**Aktuelle Themen und Termine unter  
[www.anderes-burnout-cafe.de](http://www.anderes-burnout-cafe.de)**

**BBuD**

Bundesverband Burnout  
und Depression e.V.

ABC - Anderes Burnout Café  
ist ein Format des Bundesverbandes  
Burnout und Depression e.V.  
[www.bvbud.de](http://www.bvbud.de) | +49 (0) 2131 - 7734151  
[info@anderes-burnout-cafe.de](mailto:info@anderes-burnout-cafe.de)