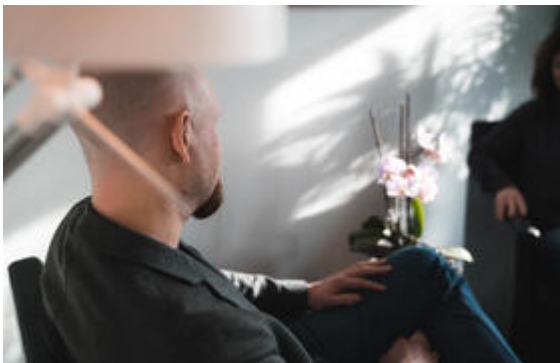


Nachhaltig zu psychischer Gesundheit mit der Privatklinik Falkenried Hamburg

Das Feuer wieder entfachen



Wer unter Burnout leidet, fühlt sich erschöpft, oft zynisch, lustlos und leer. Die Privatklinik Falkenried Hamburg setzt bei der Behandlung neben konventioneller Verhaltenstherapie auf den Einsatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Dabei geht es darum, stressverursachende Gedanken zu billigen und dennoch im Einklang mit persönlichen Werten zu handeln. www.privatklinik.vt-falkenried.de

Foto (download): Unbehandelt kann Burnout zu schwerwiegenden Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und immunologischen Schwächen führen. Die Privatklinik Falkenried Hamburg bietet Betroffenen akute Hilfe ohne Wartezeiten. © Privatklinik Falkenried Hamburg

*„Durch unsere ganzheitliche Therapie helfen wir Patienten, mit schwierigen Gefühlen und Gedanken besser umzugehen, statt sich mit dem Versuch aufzureiben, diese zu kontrollieren.“
- Dr. med. Benjamin Siemann, Ärztlicher Leiter Privatklinik Falkenried Hamburg -*

Fokus auf Achtsamkeit und Akzeptanz

In Deutschland sind die Auswirkungen psychischer Krankheiten Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit. Oftmals entstehen verschiedene Formen von Burnout durch eine Kombination aus übermäßigem Stress und unzureichenden Erholungsphasen. Auch persönliche Faktoren wie Perfektionismus, geringe Selbstfürsorge und mangelnde Grenzziehung können den Zustand begünstigen. Die Privatklinik Falkenried Hamburg behandelt Betroffene nach einem Ansatz, der sowohl psychische als auch physische Aspekte berücksichtigt. „Uns ist wichtig, dass Patienten ihre eigenen Stressreaktionen besser verstehen. So können sie gesünder damit umgehen“, erklärt Dr. med. Benjamin Siemann, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie. „Ein bedeutender Schritt ist außerdem, dass sie tief verwurzelte Werte erkennen und ein Leben führen, das diesen entspricht.“

Neben ACT, Verhaltenstherapie und spezifischen Achtsamkeitsübungen greifen die Falkenried-Psychotherapeuten und Ärzte auf therapeutische Elemente wie Expressive Arts zurück. Das Malen oder Schreiben ermöglicht es Menschen, Gefühle und Gedanken auszudrücken, die schwer in Worte zu fassen scheinen. „Dieser kreative Prozess hilft dabei, innere Konflikte zu verarbeiten, Emotionen

freizusetzen, fördert die Selbstreflektion und damit auch die Heilung“, sagt Prof. Dr. Helmut Peter, Gründer und geschäftsführender Ärztlicher Direktor der Klinik.

Kontakt zur Privatklinik Falkenried Hamburg

Ein Erstgespräch vor Ort oder online ist sofort möglich: Termin anfragen.

Tel.: +49 40 688 930 162

Montag bis Donnerstag: 08:00-16:30 Uhr

Freitag: 08:00-13:30 Uhr

Pressekontakt

Lisa Mang

+49 8807 21490-12

lisa@ahm-agentur.de

Angelika Hermann-Meier

+49 8807 21490-11

angelika@ahm-agentur.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de