

ENTDECKUNG DER GELASSENHEIT

Wer hin und wieder in Hochglanzzeitschriften blättert, weiß: Immer mehr Prominente aus Sport, Wirtschaft und Showbiz leiden am Burnout-Syndrom. Doch nicht nur sie. Mittlerweile erkrankt jeder sechste Deutsche an einer Erschöpfungsdepression. Werden erste Anzeichen ignoriert, sind psychosomatische Erkrankungen und Verzweiflung die Folge. An einem Klinikaufenthalt führt dann kaum ein Weg vorbei.

DR. MED. URSULA LEUCHTENBERG

PRAXIS FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT, ÄRZTIN, TCM, PSYCHOTHERAPIE, COACHING, STRESSMANAGEMENT

Venloer Straße 100 – 102, 50259 Pulheim · Kontakt: (02238) 4 78 56 90 · www.praxis-leuchtenberg.de



Doch wie vermeidet man Rückfälle? Durch die ständige Überprüfung der eigenen Wahrnehmung und Verhaltensweisen, meint Dr. Ursula Leuchtenberg von der Praxis für seelische Gesundheit. Mit vielfältigen Methoden hilft die Ärztin und Psychotherapeutin unter anderem die Balance zwischen Beruf und Freizeit zu wahren, auf Situationen flexibel zu reagieren sowie tiefsitzende Gewohnheiten aufzuspüren und zu ändern. So haben Stress und Burnout keine Chance. Vitalität und Gelassenheit dafür umso mehr.