

Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie

# Arbeitsbezogene Belastungen

Gesunde Leistungsfähigkeit statt Selbsterschöpfung

**BELLEVUE**

**PRAXIS**

**SCHIMMELPFENNIG**

Psychotherapie

Diagnostik

Coaching

**Zielgruppe:** Personen, die unter arbeitsbezogenen Symptomen und Dysfunktionen leiden und dem Risiko von Depression, Burn-Out, Burn-On ausgesetzt sind.

**Inhalt:** Psychoedukation, Reflexion, Übungen.

**Ziele:** Verständnis von toxischen Situationen am Arbeitsplatz entwickeln, eigene dysfunktionale Gedanken und Verhaltensweisen erkennen, aktive Verhaltensänderung aber auch Akzeptanz, berufliche Ziele überdenken.

## Beschreibung

In dieser Gruppentherapie setzen sich die Teilnehmer:innen intensiv mit den psychischen und körperlichen Auswirkungen von arbeitsbezogenen Belastungen auseinander. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wie belastende Situationen im Arbeitsalltag oder auch Jobsuche entstehen, welche Faktoren die persönliche Gesundheit gefährden und wie individuelle Muster von Gedanken und Verhalten zur eigenen Überlastung beitragen. Dabei steht nicht nur die Analyse von äusseren Stressoren wie hoher Arbeitsdruck, anspruchsvolle Führung oder toxische Organisationskulturen im Fokus, sondern auch die Reflexion der eigenen Reaktionen, Erwartungen und Ansprüche.

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, um eigene Erfahrungen zu teilen, und so Dysfunktionen wie Perfektionismus oder die Identifikation des Selbstwertes über Leistung zu erkennen aber auch fragwürdiges Organisationsverhalten einzuordnen. Sie verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Psychotherapie einerseits und Realitäten von Organisationskultur und Arbeitsmarkt andererseits und begleitet die Teilnehmer:innen in ihrem individuellen Coping. Durch gezielte Übungen und Reflexionsaufgaben werden Strategien vermittelt, um mit äusseren Bedingungen besser zurecht zu kommen, kritisch Möglichkeiten der Veränderung zu prüfen und abzuwägen, eigene Limitationen zu erkennen, Grenzen zu setzen, Erwartungen realistisch einzuschätzen, Prioritäten zu klären und: „Arbeit“ in besseren Einklang mit persönlichen Werten und Lebenszielen zu bringen.

## Termine

1. Sitzung Die heutige Organisationskultur und Ich
2. Sitzung Gründe für Arbeitsbelastung verstehen
3. Sitzung Biologische und körperliche Symptome von Belastung
4. Sitzung Risiken kontinuierlicher Arbeitsbelastung
5. Sitzung Organisationskultur und eigene Einflussbereiche
6. Sitzung Eigene Anteile
7. Sitzung Eigene Werte und Prioritäten
8. Sitzung Der Job als Identitätsstifter

9. Sitzung Vom toxischen zum gesunden Arbeitsumfeld  
10. Sitzung Handlungskompetenz über mein Leben  
11. Sitzung Follow-Up: Mein Work-Life-Zukunftsbild

## Gruppenleiter



Angela Schimmelpfennig, Psychotherapeutin. War viele Jahre selbst in der Wirtschaft tätig. Unter anderem im HR-Development der Handelskette DEPOT als Führungskräfte-Trainerin, Ausbildungsverantwortliche und Mediatorin in der ganzen DACH-Region, oder auch als Psychologin für den betriebsärztlichen Dienst der MTU [Rolls-Royce Solutions GmbH].



Dr. oec. HSG Christian Schimmelpfennig, Psychologischer Berater. War nach mehreren Jahren in der Wirtschaft zehn Jahre in der Führungskräfte- und Organisationsentwicklung tätig. Als Direktor am Executive MBA der Universität Zürich oder bei Midea Group – ein Fortune-500-Unternehmen – arbeitete er mit über 1'000 Fach- und Führungskräften.

## Organisation

- 11 Sitzungen á 120 Minuten
- im Gruppenraum der **BELLEVUE PRAXIS** Schimmelpfennig
- optionales Follow-Up Meeting
- Gruppengrösse: 6 – 10 Teilnehmer:innen
- Abrechnung über obligatorische KV; privat: Fr. 200
- Vorgängiges Einzel-Gespräch

## Anmeldung und Kontakt

Dr. Christian Schimmelpfennig  
christian.schimmelpfennig@hin.ch

### **BELLEVUE PRAXIS** Schimmelpfennig

Villa Belle-Vue  
Hauptstrasse 14 [Süd]  
8280 Kreuzlingen

[www.schimmelpfennig.ch](http://www.schimmelpfennig.ch)

ZSR: A2504.20  
GLN: 7601001835177