



# Heiligenfeld

Kliniken



## **Führungskräfte und Selbstständige**

Stationäre psychosomatische  
Therapie



## EINE SCHWIERIGE BALANCE

Arbeit und Leistung stehen für viele Führungskräfte und Selbstständige im Zentrum ihres Lebens. Nicht zu Unrecht, trägt doch eine sinnerfüllende und erfolgreiche Arbeit ganz wesentlich zu Wohlbefinden und Glück bei. Gleichzeitig sind Führungskräfte und Selbstständige heutzutage immer größeren Belastungen ausgesetzt. Dadurch kommen sie häufig an ihre psychischen und körperlichen Grenzen.

### Pausenlos im Einsatz?

Werden die eigenen Grenzen dauerhaft missachtet, können Erschöpfungszustände bis hin zu Burnout die Folge sein. Gründe dafür sind unter anderem:

- Permanente Veränderungen und Neuanforderungen in der Arbeitswelt
- Arbeitsverdichtung
- Steigender Zeit- und Termindruck
- Ständige Erreichbarkeit
- Unregelmäßige Arbeitszeiten
- Unvereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Auch persönliche Einstellungen und Verhaltensweisen wie etwa hohe Ideale, eine stetige Verausgabungsbereitschaft, Perfektionismus oder der Zwang, sich beweisen zu müssen, tragen zur Überforderung bei.



## BERUFSSPEZIFISCHES ANGEBOT

Den speziellen Belastungen von Führungskräften und Selbstständigen schenken wir schon seit über 30 Jahren besondere Beachtung.

### Themenfelder in der Therapie

- Führen - was ist das?
- Führungsqualität
- Berufliche Identität
- Führung und Kommunikation - Selbstführung und Führung anderer
- Bewältigungsstrategien - Stressmodelle, Burnout-Prävention, Entspannung und Erholung
- Life-Balance - Beruf, Familie, Freizeit
- Arbeitsbiographie, Sinn der Arbeit
- Vision des Lebens / Vision der Arbeit

### Behandlungsindikationen (u. a.)

- Depressionen
- Burnout-Symptomatik, Erschöpfungszustände
- Angsterkrankungen
- Somatoforme Störungen und chronische Schmerzstörungen
- Essstörungen
- Suchtverhalten
- Berufliche und persönliche Identitätskrisen
- Partnerschaftsprobleme und Beziehungsstörungen

# THERAPIE VON SEELE, GEIST UND KÖRPER

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum unterschiedlichster Therapien, gemäß unserer ganzheitlichen Ausrichtung. Zugrunde liegt unsere Überzeugung, dass nur eine Behandlung, die Seele, Geist und Körper gleichermaßen berücksichtigt, langfristige Ergebnisse bewirken kann.

Zu unserem umfangreichen therapeutischen Angebot gehören unter anderem:

- Psychoedukative Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern – Wissen um Entstehung und Bewältigung
- Atem- und Körperarbeit
- Familien- und Systemaufstellungen
- Kunsttherapeutische Maltherapie
- Arbeiten mit Rhythmus und Stimme
- Verschiedene Sport- und Bewegungsangebote

## Achtsamkeit erleben

Elemente der Achtsamkeitspraxis sind schon immer fester Bestandteil unseres Behandlungskonzepts. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie in diesem Bereich bereits Erfahrung gesammelt haben oder nicht. Eine Vielzahl von Angeboten ermöglicht Ihnen, Formen der Achtsamkeit im Klinikalltag zu praktizieren.

## Ernährung

Unser geschmackvolles, gesundes und vollwertiges Speisenangebot orientiert sich an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wir bevorzugen regionale Produkte aus biologischem Anbau, artgerechter Tierhaltung und Produkte aus fairem Handel. Wir bieten eine Menüwahl auch mit vegetarischer Vollwertkost an; medizinisch angezeigte Diätformen sind jederzeit möglich.



*Was bedeutet für mich Erfolg? Warum bin ich Führungskraft geworden? Kenne ich meine Grenzen? Was ist meine Vision?*





## QUALITÄT UND NACHSORGE

Zusammen mit dem Universitätsklinikum Regensburg beurteilen wir fortlaufend die Resultate unserer therapeutischen Arbeit. Ebenso bitten wir auch unsere Patientinnen und Patienten, eine Einschätzung des Behandlungserfolgs vorzunehmen. Dabei zeigen sich neben einer spürbaren Linderung der psychischen und körperlichen Symptome vor allem positive Auswirkungen auf das Selbstwerterleben, auf die Zukunftseinstellung sowie insgesamt auf das seelische Wohlbefinden.

### Entlassvorbereitung und poststationäres Angebot

- Sozialberatung zu Fragen der gestuften Wiedereingliederung, zum Beamtenrecht und zur eventuellen beruflichen Neuorientierung
- Transfergruppe zur Entlassvorbereitung
- Treffen ehemaliger Patientinnen und Patienten sowie regionale Vernetzung in Selbsthilfegruppen
- Therapeutisch geleitete Nachsorgegruppen
- Die Möglichkeit, Seminare und Workshops in der Akademie Heiligenfeld zu besuchen
- Einladung zum Sommerfest der jeweiligen Klinik

# WIR SIND FÜR SIE DA!

## Haben Sie Fragen zu einem stationären Aufenthalt in einer unserer Kliniken?

Vor einem Klinikaufenthalt gilt es eine Menge zu regeln und zu organisieren – beruflich und privat, aber genauso auch im Hinblick auf die anstehende Behandlung. Ob nun Krankenhausaufenthalt oder stationäre Rehabilitation, ob gesetzliche oder private Krankenversicherung: Es tauchen Fragen auf, die Sie am besten mit einer kompetenten Ansprechperson klären sollten.

Unser Team des Patientenservice Aufnahme hilft Ihnen hier gerne weiter: professionell, persönlich, unverbindlich!

## Informationen zur Aufnahme

Heiligenfeld Kliniken  
Patientenservice Aufnahme  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

---

Mo. - Do.: 08:00 - 17:00 Uhr  
Fr.: 08:00 - 14:30 Uhr

Privatversicherte/  
Selbstzahlende:  
Tel. 0971 84-4444  
info@heiligenfeld.de

Gesetzlich Versicherte:  
Tel. 0971 84-0  
info@heiligenfeld.de



**ANKE STOLLBERGER**  
*Leitung Patientenservice  
Aufnahme*

# 94%

unserer Patientinnen  
und Patienten  
würden uns weiter-  
empfehlen!



# Heiligenfeld Kliniken

Heiligenfeld GmbH  
Altenbergweg 6 | 97688 Bad Kissingen  
T 0971 84-0 | F 0971 84-4195 | info@heiligenfeld.de  
www.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: [ausgezeichnet.heiligenfeld.de](https://ausgezeichnet.heiligenfeld.de)