



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 zum Wohlbefinden und Glück bei. Gleichzeitig werden Führungskräfte und Selbstständige heutzutage immer größeren Belastungen ausgesetzt. Dadurch kommen sie häufiger an ihre körperlichen und psychischen Grenzen.

Pausenlos im Einsatz?

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

- Permanente Veränderungen und Neuanforderungen in der Arbeitswelt
- Arbeitsverdichtung mit steigenden Anforderungen
- Steigender Zeit- und Termindruck
- Ständige Erreichbarkeit
- Ängste vor Verlust des Arbeitsplatzes
- Unregelmäßige Arbeitszeiten
- Unvereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Neben äußeren Belastungsfaktoren tragen auch persönliche Einstellungen und Verhaltensweisen zur Überforderung bei. Dazu gehören hohe Ideale, eine stetige Verausgabebereitschaft, Perfektionismus, Versagensängste oder der Zwang, sich beweisen zu müssen.



UNSER ANGEBOT

In den Heiligenfeld Kliniken finden Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen einen Platz, an dem sie sich besinnen, wieder Kraft schöpfen und Krisen überwinden können. Den speziellen Belastungen von Führungskräften und Selbstständigen schenken wir dabei schon seit 1990 besondere Beachtung.

Behandlungsindikationen

- Erschöpfungszustände, Burnout-Symptomatik, Konzentrations- und Schlafstörungen
- Angsterkrankungen
- Depressionen und Gefühle der Niedergeschlagenheit/ Perspektivlosigkeit
- Somatoforme Störungen und chronische Schmerzstörungen
- Essstörungen
- Suchtverhalten
- Psychosomatische Folgen von Unfairness und Mobbing
- Berufliche und persönliche Identitätskrisen
- Partnerschaftsprobleme und Beziehungsstörungen
- Schwere Krisen im Zusammenhang mit belastenden Veränderungen am Arbeitsplatz

UNSER KONZEPT

Die Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen in den Heiligenfeld Kliniken kann mit drei Worten beschrieben werden: individuell, ganzheitlich und fundiert. Wir legen höchsten Wert auf eine Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, die den wissenschaftlichen Leitlinien folgt und dabei die Individualität jedes Menschen im Blick behält. Das therapeutische Angebot umfasst alle Wochentage, von Montag bis Sonntag. Diese „7-Tage-Therapie“ ermöglicht eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den jeweiligen persönlichen Themen.

Individuelle Therapie

In Absprache mit Ihrem*Ihrer Bezugstherapeut*in wird Ihr ganz persönlicher Behandlungsplan erstellt. Aus der Vielzahl therapeutischer Angebote wählen Sie gemeinsam konkret diejenigen aus, die den besprochenen Behandlungszielen entsprechen.

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.

Ambiente und Ernährung

Die ökologische Bauweise und die ästhetische Gestaltung unserer Gebäude schaffen einen angenehmen Lebensraum. Es stehen Einzelzimmer und Zweibettzimmer mit Badewanne oder Dusche, WC und Telefon zur Verfügung. Die meisten Zimmer sind barrierefrei und über Aufzug zu erreichen.

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 „gerechtem Handel“. Wir bieten eine Menüwahl auch mit vegetarischer Vollwertkost an; medizinisch angezeigte Diätformen sind jederzeit möglich.



*„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen,
als man umgeworfen wird.“*

Winston Churchill



THERAPIE MIT KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum unterschiedlichster Therapien, gemäß unserer ganzheitlichen Ausrichtung. Zugrunde liegt unsere Überzeugung, dass nur eine Behandlung, die Körper, Geist und Seele berücksichtigt, langfristige Ergebnisse bewirken kann. Durch die kreativ- und körpertherapeutischen Angebote kann die Behandlung konkret nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen gestaltet werden.

Zu den Angeboten zählen unter anderem:

- Psychoedukative Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern: Wissen um Entstehung und Bewältigung
- Reflexion eigener Überzeugungen, Glaubenssätze und Motive
- Atem- und Körperarbeit
- Kreativer Umgang mit aggressiven Impulsen
- Familien- und Systemaufstellungen*
- Tiergestützte Therapien (Therapeutisches Reiten, Lamaführen)*
- Kunsttherapeutische Maltherapie
- Arbeiten mit Rhythmus und Stimme
- Achtsamkeitspraxis und Meditation
- Sanfte Bewegung in körperwarmem Wasser*
- Verschiedene Sportangebote

* Diese Therapieformen werden nur an bestimmten Standorten angeboten.



Teil einer Gruppe sein

In den Heiligenfeld Kliniken steht das Miteinander im Vordergrund. Die Gemeinschaft aus Therapeut*innen und Mitpatient*innen schafft einen geschützten Raum, in dem Sie Kontakt herstellen und Unterstützung erfahren werden.

Eine besondere Bedeutung besitzt hierbei die sogenannte Kerngruppe, das Herzstück der Therapie in unseren Kliniken. Der Austausch miteinander und die grundlegende Erfahrung, nicht allein zu sein, entlastet und lässt Vertrauen wachsen – in sich selbst und andere.

BRINGEN SIE DOCH IHREN HUND MIT!

Ein spezielles Behandlungsangebot, bei dem Ihr Haustier in die psychosomatische Therapie miteinbezogen wird, finden Sie in unserem Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie in Bad Kissingen. In unseren Kliniken in Berlin und Uffenheim ist die Mitnahme Ihres Tieres gestattet.



Bitte beachten Sie, dass das kreativtherapeutische Angebot im Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie vom Angebot in den anderen Häusern teilweise abweicht.

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



BERUFSSPEZIFISCHES ANGEBOT

Führungskompetenz

Die Spezialgruppe für Führungskräfte und Selbstständige in der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen dient zur eigenen Reflexion und zum Erfahrungsaustausch, aber auch zur sozialen Vernetzung. Teilnehmen können alle Patient*innen der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen.

In dieser Gruppe besteht die Möglichkeit, sich mit der persönlichen Belastungssituation im beruflichen Alltag auseinanderzusetzen. Spezielle Themen werden vertieft, individuelle Lösungsansätze erarbeitet und Selbstmanagement- sowie Umsetzungs Kompetenzen gestärkt.

Themenfelder

- Führen - was ist das?
- Führungsqualität
- Methoden und Werkzeuge
- 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 - Vision des Lebens / Vision der Arbeit
- Sehnsucht nach dem Wesentlichen



Für Führungskräfte und Selbstständige mit Kindern

Für Eltern mit einer Familienproblematik, Überlastungserscheinungen aus der Alleinerziehung oder Trennungsspannungen bietet unsere Familienklinik in Waldmünchen ein systematisches Konzept mit Kinderbetreuung und -therapie.

waldmuenchen.heiligenfeld.de

DER ERFOLG DER BEHANDLUNG: FÜHL- UND MESSBAR

Die Wirksamkeit unserer Arbeit wird durch interne und externe Qualitätssicherungen bestätigt. Seit vielen Jahren lassen wir die Prozesse und Abläufe in unseren Kliniken regelmäßig überprüfen, zuletzt im Jahr 2018 im Rahmen der KTQ-Zertifizierung („Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen“), mit einem Spitzenresultat von **über 90 Prozent** der maximal erreichbaren Punkte.

Zusammen mit dem Universitätsklinikum Regensburg beurteilen wir fortlaufend die Resultate unserer therapeutischen Arbeit. Ebenso bitten wir auch unsere Patient*innen, eine Einschätzung des Behandlungserfolgs vorzunehmen.

89 Prozent unserer zuweisenden Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen erleben bei ihren Patient*innen eine Besserung der psychophysischen Symptomatik durch die Behandlung in unseren Kliniken.

SOZIALBERATUNG UND NACHSORGE

Während des Aufenthaltes bieten wir Sozialberatung zu Fragen der gestuften Wiedereingliederung und zur eventuellen beruflichen Neuorientierung an.

Alles Wichtige für die Zeit danach

Wenn Sie wieder nach Hause zurückgekehrt sind, steht Ihnen eine Vielzahl an Hilfsangeboten zur Verfügung. Wir unterstützen Sie u. a. in folgender Weise:

- Auf Wunsch Zusammenarbeit mit dem*der weiterbehandelnden ambulanten Therapeut*in
- Therapeutisch geleitete Nachsorgegruppen
- Regionale Vernetzung in Selbsthilfegruppen
- Die Möglichkeit, Seminare und Workshops in der Akademie Heiligenfeld zu besuchen

KURZZEITTHERAPIE

Wenn aus beruflichen, privaten oder sonstigen Gründen kein längerer Klinikaufenthalt in Anspruch genommen werden kann, bieten wir die Möglichkeit zu einer stationären psychosomatischen Kurzzeittherapie. Innerhalb von zwei bis vier Wochen soll es zu einer Stabilisierung und Regeneration kommen sowie erste individuelle Lösungs- und Bewältigungsstrategien entwickelt werden.

Rahmenbedingungen der Behandlung

- Dauer: zwei bis vier Wochen, vollstationär
- Therapiedichte: mindestens 20 bis 30 Std./Woche
- Therapieangebot: Montag bis Sonntag

Ziele der psychosomatischen Kurzzeittherapie

- Stabilisierung und Regeneration durch den Rückzug aus dem Alltag
- Entwicklung von ersten Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Erlernen von Methoden, um im Alltag mit Belastungen besser umzugehen
- die eigene Resilienz stärken
- Lebensziele definieren und stärken

Die Klinikgruppe Heiligenfeld bietet für Privatversicherte und Selbstzahler*innen an zwei verschiedenen Standorten eine stationäre Kurzzeittherapie an:

Parkklinik Heiligenfeld

Privatklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen in Bad Kissingen

Heiligenfeld Klinik Berlin

Privatklinik und Tagesklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen



UNSERE KLINIKEN

Parkklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen

Privatklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Fachklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Rosengarten Klinik Heiligenfeld • Bad Kissingen

Fachklinik für psychosomatische Rehabilitation

Heiligenfeld Klinik Uffenheim

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

Fachkrankenhaus für Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur psychosomatischen Behandlung

Heiligenfeld Klinik Berlin

Privatklinik und Tagesklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Luitpoldklinik Heiligenfeld • Bad Kissingen

Fachklinik für somatische Rehabilitation (Orthopädie und Unfallchirurgie, Innere Medizin, Onkologie und Uroonkologie)

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 einem*einer kompetenten Ansprechpartner*in klären sollten.

Unser Team des Zentralen Aufnahmemanagements hilft Ihnen hier gerne weiter. Professionell, persönlich, unverbindlich!

Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement

Heiligenfeld GmbH
Zentr. Aufnahmemanagement
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

Mo.-Do. 07:30 - 18:00 Uhr
Fr. 07:30 - 15:00 Uhr

Privatversicherte/
Selbstzahler*innen:
Tel. 0971 84-4444
info@heiligenfeld.de

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



ANKE STOLLBERGER
*Leitung Zentrales
Aufnahmemanagement*



PRÄVENTION: GESUNDHEIT STÄRKEN

Unsere Kompetenz

Wir geben unsere 30-jährige Erfahrung in der betrieblichen Gesundheitsförderung an Sie weiter. Planen Sie in Ihrem Unternehmen oder in Kooperation eine Veranstaltung? Wir unterstützen Sie gerne inhaltlich bei der Konzeptionierung und Durchführung.

Gesundheitsbildung

Die Akademie Heiligenfeld ist unsere Bildungseinrichtung und hält ein umfangreiches Angebot an Seminaren, Workshops und Symposien bereit. Dabei greift sie auf ein umfangreiches Netzwerk erfahrener und namhafter Referent*innen zurück. Mehr dazu finden Sie unter: akademie-heiligenfeld.de

Kontakt zu uns

Unsere Gesundheitsreferent*innen sind für Sie erste Ansprechpartner*innen zu Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“.



Rufen Sie an oder schreiben Sie eine Mail.

CORINNA SCHUMM
Gesundheitsreferentin

Tel. 0971 84-4303

corinna.schumm@heiligenfeld.de

DIE KLINIKGRUPPE HEILIGENFELD

Leben lieben

Unter dem Dach „Heiligenfeld“ vereinen wir sechs Fachkliniken mit dem Schwerpunkt Psychosomatische Medizin. Zugehörig ist auch eine Klinik für orthopädisch-unfallchirurgische, internistische, onkologische und uroonkologische Rehabilitation. Unser Hauptsitz befindet sich in Bad Kissingen.

Wir verfügen über eine Gesamtkapazität von 820 Betten und sind an vier Standorten präsent: Bad Kissingen (Unterfranken), Uffenheim (Mittelfranken), Waldmünchen (Oberpfalz) und Berlin. Für das Unternehmen Heiligenfeld arbeiten rund 950 Mitarbeiter*innen.

Wir behandeln Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Familien. Privat- und gesetzlich Versicherte finden bei uns einen Platz .

Großen Wert legen wir auf ein respektvolles und achtsames Miteinander im Kontakt mit unseren Patient*innen und Mitarbeiter*innen. Dafür wurden wir bereits vielfach ausgezeichnet.

Zu unseren wichtigsten Kooperationspartnern gehören niedergelassene Allgemein- und Fachärzt*innen, Psychotherapeut*innen sowie zuweisende und nachsorgende Beratungs- und Fachstellen.

94%

**UNSERER
PATIENT*INNEN
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