



## Retter in der „Burnout-Not“: Profi-Berater wappnen Sie gegen Stress

*Erschöpft, beruflich und privat am Limit, ruhelos und verzagt?  
Spezialisierte Lebens- und Sozialberater helfen mit Resilienz-  
beratung, stressbedingte Leiden sowie Burnout zu vermeiden  
und widerstandsfähiger zu werden – auf ganzheitliche Art.*

Die Symptome sind bekannt: Alles scheint „zu viel“, Schlaf- und Verdauungsstörungen stellen sich ein, Bewegung wird zum Kraftakt, die Stimmung depressiv, Versagensangst zum ständigen Begleiter. Ganz klar: Hier fordert Stress seinen Tribut, bitteres Burnout droht. Und es gibt kein Wundermittel, das die Abwärtsspirale flott und locker stoppt. Denn effektive Stressbewältigung funktioniert nur individuell und bedarf unterschiedlichster Strategien.

Deshalb kooperiert die SVA bei Stress- und Burnout-Prävention mit der Berufsgruppe der österreichischen Lebens- und Sozialberater: Psychosozial geschulte Experten mit Zusatzausbildung in „RESILIENZ“ gehen ganzheitlich vor und helfen so dem Einzelnen, auch unter Druck mehr und neue Widerstandskraft aufzubauen.

Auf [www.svagw.at/burnout](http://www.svagw.at/burnout) sind alle entsprechend ausgebildeten Lebensberater gelistet. Sie beraten und begleiten Sie mit „Lebensrollenmanagement“ und individuellem Coaching (z. B. Work-Life-Balance, Alltags- und Arbeitsorganisation, Konfliktlösung).

Lebensberatung hilft, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen und zu bewahren, macht gelassener, gesünder und „fit“ für alle Herausforderungen. **Das Plus:** Auch für diese Resilienzberatung gibt es den **SVA Gesundheits-hunderter!**

Mehr Informationen erhalten Sie unter:  
[www.svagw.at/gesundheitshunderter](http://www.svagw.at/gesundheitshunderter) ✓