



Vortragsreihe
„Psychisch gesund und stark“

Burn-out, Burn-on, Bore-out – erkennen, verstehen, für sich sorgen

Psychotherapeutin Daniela Tschallener spricht über drei häufige Erschöpfungserkrankungen: Während beim „Burn-out“ die Aufgabenflut am Arbeitsplatz in die Krankheit treibt, können Unterforderung und fehlendes positives Feedback zu einem „Bore-out“ führen. Von „Burn-on“ spricht man, wenn Menschen ständig im Dauerstress sind und das Gefühl haben, nie genug zu leisten. Im Vortrag geht es um Vorbeugung, Behandlungsmöglichkeiten und hilfreiche Strategien aus der Krise.

**Dienstag, 1. April 2025,
18.30 Uhr**

Im Schützengarten

Referentin:
Daniela Tschallener, MSc,
Psychologin, Psychotherapeutin,
pro mente Vorarlberg

Der Eintritt ist frei.