



# Integrative Rehabilitation bei Burnout



CLINICA CURATIVA

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA  
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN



## Integrative Rehabilitation bei Burnout

Die Clinica Curativa in Scuol liegt in der Nationalparkregion – einer einzigartigen Gesundheitsregion. In urwüchsiger Landschaft sprudeln heilbringende Mineralquellen. Die Natur und die jahrhundertealte Bädertradition werden in der Clinica Curativa aktiv in den Behandlungsalltag integriert. In unserem integrativen Therapieansatz werden Körper, Geist und Seele mit einbezogen und eine zeitgemässe Komplementärmedizin mit Schulmedizin verbunden.

### Was ist ein Burnout?

Burnout ist ein Zustand emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung, der durch langanhaltenden Stress und übermässige Anforderungen entsteht. Betroffene fühlen sich ausgebrannt und unfähig, dem Alltag noch gerecht zu werden. Sie leiden an Kopfschmerzen, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Infektanfälligkeit, Verspannungen und Muskelschmerzen. Psychisch zeigt sich oft eine Gereiztheit, sozialer Rückzug, Gefühl der Ausweglosigkeit, Mühe mit dem Antrieb, Gefühl der inneren Leere, Zynismus und negative Einstellung, Vernachlässigung von Selbstfürsorge, Konzentrationsschwierigkeiten, sowie Gedächtnisstörungen.

## Ursachen und Risikofaktoren

**Stress:** Hohe Arbeitsbelastung, unrealistische Anforderungen und mangelnde Anerkennung. Dies gilt sowohl für Belastungen im beruflichen Umfeld als auch im Privaten.

**Persönliche Eigenschaften:** Perfektionismus, hohe Erwartungen an sich selbst und die Tendenz, die eigenen energetischen Grenzen nicht zu erkennen, erhöhen das Risiko eines Burnouts.

**Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben:** Eine fehlende Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichem Wohlbefinden kann Burnout begünstigen. Jeder Mensch braucht unbelastete Freizeit und die Möglichkeit seine physischen und geistigen Speicher wieder zu füllen.

**Mangelnde soziale Unterstützung:** Fehlende Unterstützung durch Familie, Freunde oder Kollegen kann das Risiko für Burnout erhöhen.

## Prävention und Selbstfürsorge für ein gesundes Leben

Um einem Burnout vorzubeugen und die eigene Gesundheit zu schützen, bietet Ihnen die Clinica Curativa ein multimodales integratives Therapieprogramm an. Wir erarbeiten mit Ihnen Präventionsmassnahmen und stärken Ihre individuellen Ressourcen.

**Gesunde Lebensweise:** Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf.

**Stressmanagement:** Techniken wie Meditation, Yoga, Entspannungsübungen, Achtsamkeit in der Natur helfen, Stress abzubauen.

**Zeitmanagement:** Lernen Sie Aufgaben zu priorisieren und zu delegieren, um Überlastung zu vermeiden. Regelmässige Pausen und Auszeiten helfen, Energie zu tanken und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

**Soziale Unterstützung:** Pflegen Sie Beziehungen zu Familie und Freunden und suchen Sie Unterstützung. Ihre bisherigen Muster hinterfragen Sie in der Psychotherapie und entwickeln neue Ansätze im Umgang mit Ihrem sozial unterstützenden Netzwerk.

## Behandlung bei Burnout

Die psychosomatische Rehabilitation in der Clinica Curativa bietet spezialisierte Gruppenprogramme zur integrativen Behandlung, um Betroffene ganzheitlich zu unterstützen. Wir bieten zusätzlich zu individueller Psychotherapie und Physiotherapie eine Palette an komplementärmedizinischen äusseren Anwendungen. Wickel und Fussbäder, Einreibungen und Öldispersionsbäder, sowie Heileurythmie, Craniosakraltherapie, Feldenkrais, Qi-Gong, Tai-Qi aber auch Rhythmische Massage und Ayurvedamassage ergänzen unser breites Angebot. In der intermedialen Kunsttherapie und der Naturbasierten Therapie lernen Sie Ihre eigenen Ressourcen zu stärken.

Die Besonderheit der Clinica Curativa ist die enge interprofessionelle Zusammenarbeit, welche dem Behandlungsteam ermöglicht durch regelmässigen professionellen Austausch Ihre Therapie für Sie auf Ihre Bedürfnisse laufend anzupassen und masszuschneiden.



## Ihr Kontakt – Information und Anmeldung

Gesundheitszentrum Unterengadin

**CLINICA CURATIVA**

Via da l'Ospidal 280

7550 Scuol

Tel. +41 81 861 13 00

[clinica.curativa@cseb.ch](mailto:clinica.curativa@cseb.ch)

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