

**TERMIN**

15.04.2026, 09:00 - 17:00

**VERANSTALTUNGSORT**

Tagungszentrum Diakonie Eine Welt: Steingasse 3, 1170 Wien / EG, Raum 1

**TEILNAHMEBEITRAG**

209 €

**ANMELDUNG**

Bitte melden Sie sich bis spätestens 13.4.2026 an.

**KONTAKT**

Diakonie Eine Welt - Akademie  
Steingasse 3/12, 1170 Wien  
dew-akademie@diakonie.at  
<https://dew-akademie.at>

## Burn-out-Prophylaxe

### Eindruck ohne Ausdruck = Druck

Wir wollen belastende Zustände im Zusammenhang mit Stress und Druck im (Arbeits-)Alltag erforschen und diesen auf spielerische Weise begegnen. Dafür nutzen wir kreative Methoden (Malen und Gestalten, Imagination, kreatives Schreiben etc.) und körperliche Zugänge (Körperaufmerksamkeit, gezielte Übungen) und finden so Ausdrucksmöglichkeiten für schwierige/belastende Situationen bzw. die dazugehörigen Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster. Es geht um Selbsterfahrung und Reflexion, das Erforschen neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten.

#### Inhalte:

- wertschätzender Austausch über schwierige/belastende Situationen im (Arbeits-)Alltag und die im Zusammenhang damit auftauchenden Gefühle, Gedanken und körperlichen Zustände
- kreatives Gestalten dazu bzw. Ausdruck finden durch
  - experimentieren mit diversen Methoden und verschiedenen Materialien
  - Körperwahrnehmungsübungen für Präsenz, Stille und Klarheit
- gemeinsames Erforschen und Entdecken - "Was zeigen mir meine inneren Bilder?"

#### Ziele:

Die Teilnehmenden erkennen neue Perspektiven und individuelle Möglichkeiten im Umgang mit Stress und Druck. Sie haben spielerische und einfache Tools kennengelernt, mit denen sie in stressigen/schwierigen Situationen handlungsfähiger und präsenter bleiben können. Sie haben Methoden erprobt, mit denen sie auf kreative und spielerische Weise mit starken Gefühlen, belastenden Gedanken, unangenehmen körperlichen Zuständen und Verhaltensmustern umgehen können, was als Burn-out-Prophylaxe angesehen werden darf.

#### Zielgruppe:

Alle, die sich eine positive Veränderung in einem herausfordernden (beruflichen) Alltag wünschen, auf der Suche nach Inspiration sind und gerne kreativ arbeiten (keine Vorkenntnisse notwendig).

## Referent:innen



**Tanja Bachleitner**

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Paarberaterin nach David Schnarch, Dipl. Praktikerin nach der Grinberg Methode. Seit 20 Jahren Trainerin für Achtsamkeit und Körperwahrnehmung in eigener Praxis; Einzelsetting, Paare und Gruppen.



**Christina Biribauer**

Dipl. Behindertenpädagogin, Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, Dipl. Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin i.A.u.S. Über 20 Jahre Erfahrung im Sozialbereich – Begleitung von Kindern und Erwachsenen mit und ohne Beeinträchtigung in unterschiedlichen Einrichtungen; Arbeit mit diversen kreativen Zugängen im Gruppensetting.