



Pressenotiz

Burnout muss nicht sein - Peter Weingarten präsentiert Hands-on-Coaching auf der 21. Ideenbörse im Podium49

Burnout entwickelt sich zur Volkskrankheit Nummer 1. Es gibt viele Möglichkeiten, damit umzugehen und einem drohenden Burnout vorzubeugen. Weingarten stellt am 7.12.2015 seinen ganzheitlichen Ansatz vor, der beim Körper beginnt.

13.11.2015 „Immer mehr Menschen sind betroffen. Immer mehr Patienten klagen über zu starke Belastungen, kommen mit verkraampfter Muskulatur oder Kopfschmerzen in meine Praxis“, beginnt Peter Weingarten, erfahrener Physiotherapeut mit [eigener Praxis in Poppelsdorf](#). „Dies muss nicht sein, hier helfen in einem ersten Schritt schon kleine Maßnahmen, um den Stress spürbar zu reduzieren“, so Weingarten weiter. Als ausgebildeter



Burnout Coach Peter Weingarten

Physiotherapeut mit mehr als 30 Jahren Berufserfahrung und täglich rund 120 Patienten in der Praxis, weiß Weingarten wovon er spricht.

Diese Entwicklung hat den Bonner bewegt, sich zum Burnout Coach weiterzubilden. Doch wie sollte es anders sein, steht für den Physiotherapeuten der [Körper des Menschen im Mittelpunkt](#), mit dem er auch bei den Behandlungen beginnt. „Der Körper ist der Spiegel der Seele. Ich erkenne an verschiedenen Symptomen, wo ich ansetzen muss. Zunächst löse ich vorhandene Blockaden, bevor ich auf die Suche nach deren Ursachen gehe“, erläutert Weingarten seine Vorgehensweise.

Der ganzheitliche Ansatz macht den Unterschied. Erst nachdem Weingarten sich mit dem Körper beschäftigt hat, widmet er sich dem Geist und der Seele. Diese Kombination präsentiert Weingarten auf der 21. Ideenbörse im Podium49, am 7. Dezember 2015.

[Professionelles Coaching](#) setzt generell dort an, wo der Druck im Alltag zu stark wird, die anstehenden Belastungen nicht mehr gemeistert werden können. Burnout ist keine kurzfristige Erkrankung, sondern ein Syndrom mit unterschiedlichen Ursachen und



Wirkungen, die schrittweise angegangen werden müssen, um sich gar nicht erst zu verfestigen. Im Alltag kann sich ein nahender Burnout durch Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsproblem etc. bemerkbar machen. Diese schleichende Entwicklung gilt es möglichst frühzeitig zu stoppen. Und für rasche Linderung sorgen Massagen und gezieltes Haltungstraining. Um langfristige Erfolge zu erzielen, müssen die eingeübten Verhaltensmuster geändert werden. Und hier kommen dann Geist und Seele ins Spiel.

„Gemeinsam mit meinen Patienten überlege ich, welcher Weg der richtige ist. Burn-Out-Coaching muss individuell sein, Coaching-Programm von der Stange sind wirkungslos“, schließt Weingarten.

Pressekontakt

| | |
|---|---|
| <p>Peter Weingarten Clemens-August-Str. 5 53115 Bonn Tel.: 0228 – 63 54 24 info@praxis-weingarten.de</p> | <p>Dr. Christine Lötters SC Lötters Zur Marterkapelle 30 53127 Bonn 0228 / 209478-20 0171 / 48 11803 loetters@sc-loetters.de</p> |
|---|---|

Unternehmensporträt

1995 übernahm Peter Weingarten Jun., staatlich geprüfter Masseur, medizinischer Bademeister und Physiotherapeut, die Praxis von seinem Vater. Weingarten und sein Team kümmern sich um die ganzheitliche Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Patienten. In Poppelsdorf widmen sich die Profis um orthopädische, chirurgische und neurologischen Krankheitsbildern. Im Mittelpunkt stehen dabei immer der Mensch und sein Körper.

Zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den Patienten gehört in der Praxis Weingarten neben der langen Praxiserfahrung die kontinuierliche Fortbildung aller Mitarbeiter. So profitieren die Patienten von den modernen Entwicklungen in Medizin und Physiotherapie. Im Mittelpunkt steht beim gesamten Team die persönliche Begegnung mit den Menschen. Denn jede individuelle Situation, Erwartungen und Sorgen, neue Entwicklungen haben ein Einfluss auf den Heilungsprozess. Offen für den Menschen sein, zeichnet das Team der Praxis Peter Weingarten aus.

Dies hat Weingarten veranlasst, eine Fortbildung zum Burnout Coach zu absolvieren. Hands-on-Coaching beginnt bei den körperlichen Symptomen.