



GUSI®-Akademie  
Tannenberg 9  
32825 Blomberg  
T.: +49 (0) 151 54789036

Gesundheitsangebote für  
Prävention, Stressmedizin  
und Rehabilitation

[info@gusi-akademie.de](mailto:info@gusi-akademie.de)  
[www.gusi-akademie.de](http://www.gusi-akademie.de)

Dr. med. Dieter Olbrich  
Dipl.-Psych. Beate Gildehaus-Olbrich

„Wer seinen Zielhafen nicht kennt,  
für den ist kein Wind der Richtige.“  
(Seneca)

Gesundheit erhalten, fördern und verbessern braucht  
Herz und Verstand – informiert sein, mit Freude aktiv  
werden und eine gesunde persönliche Balance finden;  
dabei wollen wir Sie unterstützen.



**Dr. med. Dieter Olbrich**

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie  
Sozialmedizin | Rehabilitationswesen | Zertifizierter ZRM®-Trainer

**Beate Gildehaus-Olbrich**

Diplom-Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin  
Leitung GUSI®-Akademie

In unserem komplexen Gesundheitssystem fällt Menschen die Orientierung oft schwer: an wen kann ich mich wenden, wenn ich chronisch erschöpft bin oder einfach ein „komisches Gefühl“ habe? Was, wenn ich nicht gut schlafen kann? Reicht das schon, um einen Arzt aufzusuchen? In jedem Fall sind dies Situationen, in denen **„schnelle Hilfe“** sinnvoll ist, auch wenn es nicht gleich um langfristige und aufwändige Behandlungen geht.

Hier setzt unser Angebot an: Sie erhalten fachlich kompetente Beratung zu Prävention, Stressmedizin und Rehabilitation. Alles dient dem Ziel, Sie bei der Analyse und Bewältigung seelischer, körperlicher oder sozialer Problemlagen zu unterstützen. Von der persönlichen Bestandsaufnahme bis zum Einsatz spezieller Diagnostik halten wir in der GUSI®-Akademie ein differenziertes Leistungsangebot vor. Sollte Behandlung nötig sein, geben wir Ihnen auf ihre Person zugeschnittene Empfehlungen oder führen diese in der GUSI®-Akademie durch.

Das persönliche Gespräch mit Ihnen steht dabei im Mittelpunkt. In Ihrer **individualisierten „Sprechstunde“** ist für alles Platz.

**Die GUSI®-Akademie bietet Ihnen ärztliches und psychologisches Expertenwissen in den Bereichen:**

Prävention

Stressmedizin

Rehabilitation

**Wir wenden uns an:**

- **Einzelpersonen:** z. B. zur Diagnostik und zum individuellen Stressmanagement
- **Berufsgruppen:** z. B. zur Burnout-Prophylaxe und Verbesserung der Selbstregulation
- **Teams:** z. B. zur Erweiterung ihres ressourcenorientierten Know-hows und Förderung der Teamentwicklung
- **Betriebe:** z. B. Integration neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse (Motivationspsychologie, Neurobiologie) in das betriebliche Gesundheitsmanagement

**Fachliche Qualifikation für Ärzte/Psychologen und andere therapeutische Berufe oder Rehatteams**

- Qualifizierung und Zertifizierung als GUSI®-Trainer,
- psychotherapeutische Weiterbildungsbausteine (Selbsterfahrung)
- psychosomatische Grundversorgung (Fallbesprechungen)
- Supervision laufender Behandlungen

„Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse“ – GUSI® ist ein von uns entwickeltes, bewährtes Präventionsprogramm. Weil es in seiner Wirksamkeit evaluiert ist und uns und den Teilnehmern bisher so viel Freude gemacht hat, ist es auch Namensgeber für unsere Akademie geworden.

Zielsetzung von GUSI® ist die Förderung der persönlichen Stressbewältigungsfähigkeit: Teilnehmer lernen, auch in schwierigen Situationen einen „kühlen Kopf“ zu bewahren, sich selbst zu beruhigen und so handlungsfähig zu bleiben.

## Prävention

## Weitere Präventionsangebote

GUSI® kombiniert das ZRM®-Training mit Entspannung und Bewegung. Dabei sind die Trainingselemente aufeinander abgestimmt und greifen wie die Rädchen eines Uhrwerks ineinander. Der besondere Zauber liegt in der Durchführung des Programms in Gruppen, die von einem konstanten Team von zertifizierten GUSI®-Trainern betreut werden.

GUSI® wurde ursprünglich entwickelt für gesetzlich rentenversicherte Beschäftigte, die Risikofaktoren erkennen ließen, durch die ihre Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflusst wird. Es steht darüber hinaus allen anderen Menschen offen, die durch besondere Belastungen im persönlichen Bereich ein eingeschränktes Wohlbefinden haben oder die einfach vorbeugend persönliche Schutzfaktoren entwickeln wollen.

Besondere Belastungen sind mannigfaltig: es können äußere Belastungen sein, z. B. Alleinerziehende, pflegende Angehörige u. a. – oder auch innere Einstellungen und Haltungen („Ich muss alles zu 150 % machen...“). Oft führt dies bei den Betroffenen zum Erleben von erhöhtem Stress bis hin zu ersten Anzeichen eines Burnout-Syndroms. In der Regel ist aber eine Krankheit und damit eine Behandlungsnotwendigkeit noch nicht gegeben.

### Ressourcenorientiertes Selbstmanagement (ZRM®-Training)...

...kombiniert neue Erkenntnisse aus Neurobiologie und Motivationspsychologie zu einem persönlichen Training, in dem Sie lernen, Verstand und Gefühl in Einklang zu bringen. Dies ist die Grundlage dafür, dass Vorsätze auch in die Tat umgesetzt werden und Sie lernen, gelassen mit Stress umzugehen. Von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt, verfolgt das ZRM®-Training ein großes Ziel: „Machen Sie doch, was **Sie** wollen.“ ZRM®-Training wird einzeln und in Gruppen/Teams eingesetzt. Seine Wirksamkeit ist belegt.

### Achtsamkeit und Körperwahrnehmung...

...meint, in jedem Augenblick unseres Lebens ganz präsent zu sein. Achtsamkeit fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit, hilft bei der Entspannung und dient so der Stressvorbeugung.

### Vorträge...

...sind auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten; z. B. dem Stress gelassen begegnen

# Erschöpfung, Stress und Burnout

Es gibt „gesunden Stress“ so wie es gesunde Müdigkeit gibt – nach Aktivität bedarf es der Erholung. Chronischer Stress dagegen erschöpft und macht krank.

## Stressmedizin



### In der persönlichen Beratung klären wir mit Ihnen:

Leide ich unter chronischem Stress? Wie ausgeprägt sind meine seelischen und körperlichen Stressreaktionen? Wie gut ist meine Stressbewältigung?

### Unsere Diagnostik umfasst:

- Bestimmung der Herzratenvariabilität (HRV)
- Bestimmung des Stresshormons Cortisol
- Spezielle Fragebögen
- Neuropattern (in Zusammenarbeit mit dem Stresszentrum Trier)

Zeigt sich die Notwendigkeit für vorbeugende Maßnahmen oder Behandlung, so finden Sie in der GUSI®-Akademie spezielle Angebote, die ganz gezielt Ihre Stressreduktion und Tiefenentspannung fördern:

- Biofeedback („Stresspilot“)
- Frequenzmodulierte Musik (AVWF)
- Ressourcenorientiertes Selbstmanagement-Training (ZRM®)
- Beratung und – wenn angezeigt – Psychotherapie

## Rehabilitation



In Deutschland werden jährlich ca. 1 Million Rehabbehandlungen durchgeführt. Die „Kur“ gibt es schon lange nicht mehr. Die Bedingungen, um eine „medizinische Leistung zur Rehabilitation“ zu bekommen, sind im Sozialgesetzbuch (SGB IX) festgeschrieben. Wer kennt sie schon? Rehabilitation kann ambulant oder wohnortnah teilstationär (ambulant) erbracht werden, wussten Sie das? Rehabilitation ist für alle rentenversicherten Beschäftigten möglich, bei denen es aufgrund von Krankheit und Krankheitsfolgen um die Sicherung oder Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit geht.

Wir beraten Sie in allen Fragen rund um die medizinische Rehabilitation, die Zugangsvoraussetzungen und was für Sie zu tun ist. Wir informieren Sie über Inhalte der Rehabilitationsbehandlung und bereiten Sie gezielt auf ihre Rehabilitation vor.

### Rehabilitationsnachsorge Psychosomatik (Psy-Rena)

Patienten, die zur Rehabilitation waren, müssen sich nach mehr oder weniger langer Zeit in der Klinik umstellen. Zurück im Alltag geraten gute Vorsätze leicht in Vergessenheit oder werden aus anderen Gründen nicht umgesetzt. Es gilt, gezielt Nachsorge anzubieten, die Ihnen dabei hilft, das, was sie sich vorgenommen haben, auch im Alltag umzusetzen. Neben Nachsorgegruppen gibt es mittlerweile auch Möglichkeiten der Tele-Reha-Nachsorge. Dabei wird die DE-RENA-App in Kombination mit Telefoncoaching eingesetzt. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten und bieten in der GUSI®-Akademie selbst auch Nachsorge an.