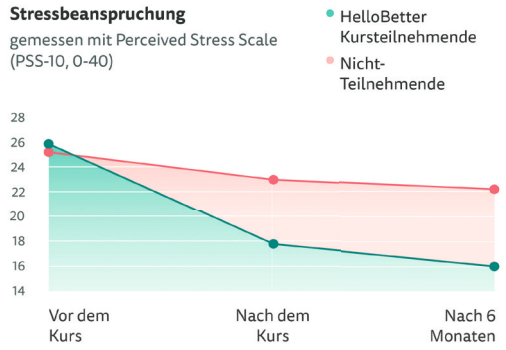
Über 90% der Teilnehmenden würden das Online-Therapieprogramm weiterempfehlen.

„Stress begleitet uns durchs Leben – gleichzeitig macht uns chronischer Stress krank. Niemand sollte dabei alleine gelassen werden. Wir messen bei Menschen, die HelloBetter Stress und Burnout durchlaufen haben, bereits nach 8 Wochen deutlich weniger Stress und Angstzustände. Sie fühlen sich weniger erschöpft und können besser schlafen. Weltweit ist es das am besten untersuchte Online-Therapieprogramm."

Prof. Dr. David Ebert, Gründer & Chief Scientific Officer



Jetzt loslegen –

starte deinen Weg raus aus der Erschöpfung.

1

Hole dir dein Rezept:

Lasse dir von einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten **HelloBetter Stress und Burnout kostenfrei auf Rezept verschreiben**.

2

Sende uns dein Rezept zu:

Lade schnell und einfach dein Rezept online bei uns hoch:
www.hellobetter.de/rezept-einreichen
Alternativ kannst du es auch bei deiner Krankenkasse einreichen. Danach erhältst du deinen Zugangscode und kannst loslegen.

Mehr Informationen findest du unter:
hellobetter.de/stress-burnout

HelloBetter

Dein Weg aus der Erschöpfung

Kostenfrei auf Rezept

"Ich bin endlich wieder ich selber. Gelassener, ruhiger. Bei diesem Weg von HelloBetter an die Hand genommen zu werden, war seit Langem die beste Entscheidung meines Lebens."

Tanja, 42 Jahre

Du hast noch Fragen?

support@hellobetter.de
+49 (0)40 52 47 333 10
hellobetter.de

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH
Schrammsweg 11 | 20249 Hamburg

06/23

Du fühlst dich im Alltag und auf der Arbeit gestresst, erschöpft und weniger leistungsfähig?

Mit dem Online-Therapieprogramm **HelloBetter Stress und Burnout** erhältst du wirksame psychologische Soforthilfe.

Dein Online-Therapieprogramm bei Stress und Burnout

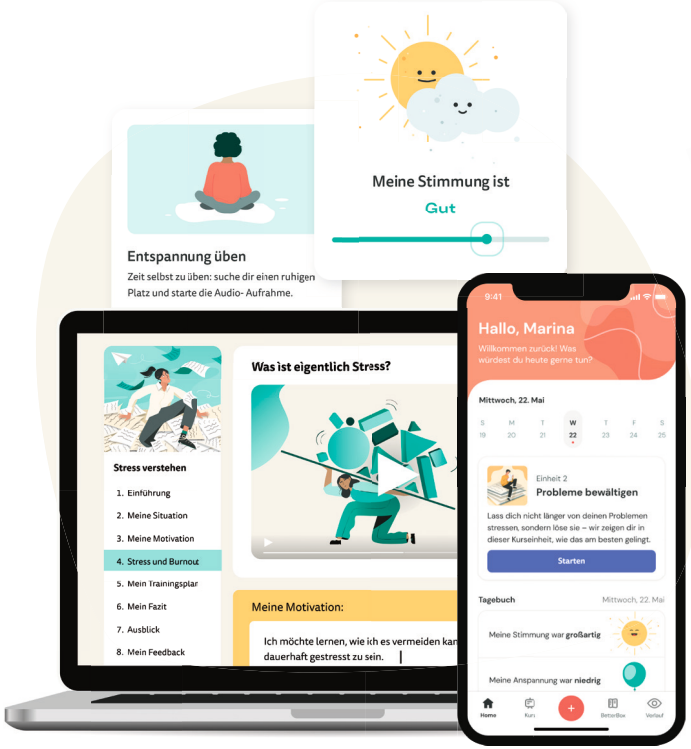
HelloBetter Stress und Burnout ist ein 12-wöchiges Online-Therapieprogramm zur Behandlung von Stress und Burnout.

Das Programm basiert auf bewährten Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und wurde von Psychotherapeut:innen für dich entwickelt. Unser Ziel ist es, dass du deine Stressbeschwerden wirksam reduzierst, sodass du wieder mehr Energie und Lebensfreude im Alltag empfinden kannst.

Mögliche Anzeichen für ein Burnout:

- Erschöpfung und kaum noch Energie
- Negative Gedanken gegenüber dem Job
- Weniger Leistungsfähigkeit

Wir sind für dich da. Mit HelloBetter lernst du in wenigen Wochen wirksame Strategien, um wieder gestärkt durch den Alltag zu kommen.



Inhalte und Fortschritte

In den Kurseinheiten lernst du:

- Stress mithilfe von **interaktiven Übungen, Audios und Videos** zu verstehen.
- Deine **Probleme** effektiv **zu lösen**.
- Mit **unangenehmen Gedanken** und **Gefühlen umzugehen.**
- Wieder **mehr Entspannung** in dein Leben zu bringen.
- Praktische **Tipps und Tricks** für den Alltag.

Wie sich dein Stresslevel und deine Stimmung verändern, kannst du über **dein persönliches Stimmungstagebuch** festhalten und einsehen.

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen 100% der Kosten.

- **Ohne Zuzahlung**
  Kostenfrei auf Rezept bei deiner Ärztin oder deinem Psychotherapeuten erhältlich.
- **Wissenschaftlich geprüft**
  Von Psychotherapeut:innen entwickelt – Wirksamkeit in klinischen Studien belegt.
- **Ohne Wartezeit und flexibel von zu Hause**
  Egal wann du möchtest und wo du bist – auf dem Laptop, Tablet oder Smartphone.
- **Höchster Datenschutz garantiert**
  DSGVO– und DiGAV–konform.

Begleitung durch qualifizierte Psycholog:innen

Während des gesamten Programms wirst du begleitet.
Du erhältst eine Rückmeldung zu jeder Kurseinheit und kannst jederzeit Fragen stellen.