



Wer ist Bernd Sinzig?

Bernd Sinzig ist ein Mensch, ein Boomer (1964) mit zwei Geschichten: einer persönlichen und einer professionellen – und beide sind untrennbar verbunden.

Die persönliche Geschichte: Nach Jahren intensiver beruflicher Belastung erlitt Bernd Sinzig ein Burnout. Die Erfahrung der stationären Therapie, die Rückkehr in den Alltag und die Auseinandersetzung mit den systemischen Herausforderungen dieser Phase prägen seinen heutigen Fokus und seine Mission grundlegend. Diese Erfahrung machte ihn nicht nur resilient, sondern auch empathisch gegenüber anderen, die ähnliche Wege gehen.

Die professionelle Geschichte: Mit einem Studium der Pädagogik inklusive einer fach-psychologischen Ausbildung, umfangreicher HR-Erfahrung und Ausbildungen zum Coach und Mentor bringt Bernd Sinzig eine seltene Kombination von theoretischem Wissen und praktischer Expertise mit. Er versteht nicht nur die psychologischen Mechanismen von Burnout, Depression und Therapie – er kennt auch die organisationalen, systemischen und strukturellen Faktoren, die erfolgreiche Reintegration ermöglichen oder verhindern.

Seine Rolle heute

Als Coach und Organisationsentwickler arbeitet Bernd Sinzig mit:

- einzelnen Menschen in der Transition nach der Burnout Therapie,
- Führungskräften bei der Begleitung von Return-to-Work-Prozessen,
- Organisationen, Unternehmen und deren Executive bei der Entwicklung nachhaltiger Gesundheits- und Reintegrationspolicies,
- mit HR – Management und Management für Betriebliche Gesundheit,
- Teams bei der Etablierung von psychologischer Sicherheit und Resilienz.

Als Autor und Thought Leader entwickelt er:

- Evidenzbasierte Modelle und Konzepte z.B. Posttherapeutischer Schock™
- Praktische Werkzeuge und Checklisten für Therapeutinnen und Therapeuten, Coaches und HR
- Inhalte, die Wissenschaft mit menschlicher Wirklichkeit verbinden

Als „Burnout LIFEBACK® Guide“ ist er Pionier eines systematischen Ansatzes zur Nachsorge und Prävention – nicht nur für Einzelne, sondern auch für Organisationen und Systemen als Ganzes.

Was macht Bernd Sinzig authentisch?

1. Die Doppelrolle: Experte UND Betroffener

Er schreibt nicht über Burnout aus der Distanz, sondern aus der Erfahrung. Diese Authentizität macht seine Ratschläge real und umsetzbar.

2. Systemisches Denken

Bernd Sinzig versteht, dass Einzelne nicht isoliert sind. Er adressiert Familie, Arbeitgeber, Versicherungen und Sozialsysteme – weil erfolgreiche Reintegration ein multiprofessionelles Anliegen ist.

3. Offenheit und Humor

Mit Authentizität und Leichtigkeit schlägt er emotionale Brücken zu seiner Zielgruppe. Er macht komplexe Inhalte zugänglich, ohne sie zu vereinfachen.

4. Vernetzungskultur

Bernd Sinzig glaubt an die Kraft des Austauschs. Er bringt Expertinnen und Experten und Betroffene zusammen, verstärkt andere Stimmen und trägt damit zu systemischen Veränderungen bei.

5. Mission statt nur Geschäft

Was ihn treibt, ist nicht nur kommerzieller Erfolg, sondern die Vision: Menschen nach Therapie nicht allein zu lassen und Organisationen dabei zu unterstützen, psychische Gesundheit als Wettbewerbsvorteil zu nutzen und zur Normalität führen.

Seine Expertise im Überblick

- Ausgewählte Themen der Psychotherapie und Rehabilitation (erfahren UND erlebt)
- Organizational Development und HR-Strategie
- Coaching und Mentoring in Transitionen
- Peer Mentoring
- Return-to-Work-Management
- Workplace Wellness und Burnout-Prävention
- Psychologische Sicherheit und Teamdynamiken
- Evidenzbasierte Intervention und Modellentwicklung

ONLINE & NETZWERK

Burnout Lifeback[®] Guide

Website:

burnout-lifeback-guide.online

burnout-lifeback-guide.click

Fokus: Nachsorge nach der Burnout Therapie für Betroffene, ihren Familien, Freunden und Kollegen und Methoden zur Rückfallvermeidung und messbare Prävention für Unternehmen und erfolgreichen «Return To Work Prozess»

LinkedIn

<https://ch.linkedin.com/in/bernd-sinzig>

1:1 Mentoring Rückfallprävention und Rückkehr in ein selbstbestimmtes Leben, Prävention, Thought Leadership zu Workplace Wellness, Organizational Development, Return-to-Work, Psychologische Sicherheit

Mitgliedschaften:

Ordentliches Gründungsmitglied EUPONS

Das Europäische Forum für Positive Neurowissenschaften (EUPONS) versteht sich als europäische Plattform zur Förderung von Forschung, Dialog und Transfer im Bereich der neurowissenschaftlichen Grundlagen menschlichen Lernens, Wohlbefindens und gesellschaftlicher Resilienz.

Mitglied der Akademie für Angewandte Neurowissenschaft (AFAN)

Die Akademie für Angewandte Neurowissenschaft wurde von Uli Funke ins Leben gerufen und ist eine Aus- und Weiterbildungsplattform, welche darüber hinaus dem wissenschaftlichen Themenaustausch zur angewandten Neurowissenschaft dient. Ein sehr praxisnahes, wertvolles und von Experten getragenes Netzwerk

Assoziiertes Mitglied SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT (SEB)

Das SEB engagiert sich für Fachkompetenz und einen interdisziplinären Austausch zum Thema Burnout und organisiert fachliche Konferenzen.

Das Netzwerk besteht aktuell aus rund 70 Expertinnen und Experten, die sich in verschiedensten Funktionen und Tätigkeiten professionell mit dem Thema Burnout auseinandersetzen.

PUBLIKATIONEN & PROJEKTE

Hauptwerke:

- "Der Posttherapeutische Schock - ein praktischer Leitfaden für Therapeut.innen, Coaches & Fach- und Führungskräfte aus Management, HR, BGM in KMU - Strategien für Burnout Nachsorge & Prävention mit Struktur statt Zufall" ISBN 9783565437368
- Programm: „RAUSWÄRTS aus dem Burnout Schock nach der Therapie. Dein Burnout LIFEBACK® Weg zurück in ein Leben, was dir gehört“
Individuelles 1:1 Coaching & Mentoring Programm
- Programm : « ThriveBack after burnout– Care first. Perform sustainably.»
Dein LIFEBACK® Unternehmensprogramm für sichere Rückkehr Betroffener ins Unternehmen, für eine wirkungsvolle Prävention, keine Kostenfalle durch Langzeitausfälle
- Keynotes:

Du hörst nicht auf dich und deinen Körper – dann verbrenn doch! Es geht nicht um schuld!

Manchmal sind wir schon zu blöd zu leben! Yep, die ganz Schlaunen wissen Bescheid und landen dann bei mir in der Praxis!

Wenn ich dir da recht gebe, liegen wir beide falsch. Mythos Burnout und was davon übrig bleibt.
- Vorträge & Gespräche:

In REHA-Kliniken vor dem Austritt mit Burnout Betroffenen und deren Angehörigen,

Fachvortrag: Das Phänomen «Der Posttherapeutische Schock – Ein Draufschaun hilft Rückfalle zu verhindern.

Lesungen & Gespräche zu den eigenen Veröffentlichung

Weitere Projekte:

- 2026 weiteres Buch «RAUSWÄRTS - Der posttherapeutische Schock: Wie geht's weiter nach der Burnout-Therapie?“

Ratgeber mit persönlichem Storytelling (maximal 20 %), und zwar immer dann, wenn es im Buch ein Thema mit Retrospektive gibt und dann unter dem Gesichtspunkt: Wie bin ich in die Aktivität gekommen? (Nicht: Wie schlecht ging es mir, was hatte ich zu kritisieren ...?) Immer in retrospectiv den Weg kennzeichnen und dann die Möglichkeiten aufzeigen. Dabei: Humor ja, Ironie nein. Mut machend. Lebendig. Praxis, keine Theorie. Wirklich einzigartig.
- LIFEBACK® Trainingsakademie Psychologische Sicherheit & Prävention

Lehrgang; Supervisor – Ausbildung und Training für Return-to-Work

- 2027 Burnout Lifeback® Guide – Community und Ressourcenplattform & Heimat der Initiative „Zurück ins Leben: Hilfe nach der Burnout-Therapie“

ZITAT

„Der Posttherapeutische Schock™ ist kein Therapieversagen – er ist ein vorhersehbares Übergangsphänomen. Mit strukturierter, multiprofessioneller Unterstützung kann dieser Übergang zu einer neuen Stabilität auf einem höheren Niveau führen. Das ist meine Mission: Menschen und Organisationen in dieser kritischen Phase zu unterstützen.“

Bernd Sinzig

KONTAKT & ZUSAMMENARBEIT

Für Anfragen zu:

Coaching & Beratung: <mailto:info@burnout-lifeback-guide.com>

- Vorträge & Workshops: <mailto:info@burnout-lifeback-guide.online>
- Medienarbeit & Interviews: <mailto:b.sinzig@bluewin.ch>
- Zusammenarbeit & Partnerships: <mailto:b.sinzig@bluewin.ch>