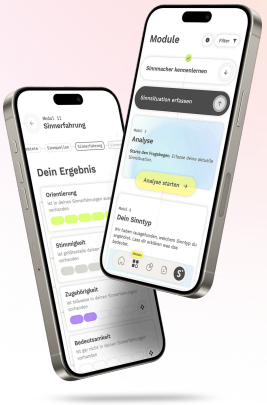
Sinnmacher

FACTSHEET

Mehr Sinn, weniger Stress – Der digitale Präventionskurs

ZPP-zertifizierter Präventionskurs zur Stressbewältigung in der Sinnmacher-App



bis zu 100 %
Erstattung durch die gesetzliche Krankenkasse, je nach Kasse

75 €
einmalige Kursgebühr, kein Abo

16 Wochen
48 kurze Impulse, 3 pro Woche

12 Monate
Zugang zur App, orts- und zeitunabhängig

Der Kurs

Der Kurs verbindet bewährte Inhalte der Stressbewältigung mit einem Ansatz aus der Forschung: Sinn als Ressource im Umgang mit Belastung. Teilnehmende bearbeiten kurze Impulse in der App, wann und wo sie wollen.

ZPP-zertifiziert nach § 20 SGB V

Kurs-ID	KU-ST-8NUEQE
Gültig bis	16.09.2027
Kursleitung	Dr. Jane Hergert

Inhalte

- Stressoren und eigene Stressreaktionen erkennen
- Entspannung und Stressbewältigung
- Emotions- und Bedürfnismanagement
- Persönliche Sinnquellen stärken

So funktioniert die Erstattung

1. Kurs in der App buchen
2. 32 der 48 Impulse abschließen
3. Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse einreichen

Wissenschaftliche Grundlage

Über 20 Jahre Sinnforschung von Mitgründerin Prof. Dr. Tatjana Schnell, Professorin für existenzielle Psychologie.

Für gesetzlich Versicherte von 18 bis 65 Jahren in Deutschland. Erstattung abhängig von der jeweiligen Krankenkasse. Der Kurs dient der Prävention und ersetzt keine Behandlung.

Über Sinnmacher. The Meaning Mining Company. Sinnmacher GmbH, Innsbruck · ISO/IEC 27001 zertifiziert

Pressekontakt
Patricia Pirker
+43 664 8486096
p.pirker@sinnmacher.eu
sinnmacher.eu/presse