

Am Rande des Wahnsinns

Burnout erfolgreich vermeiden und bekämpfen

Stuttgart, August 2007 – Steigender Leistungsdruck und zunehmendes Arbeitsvolumen können zu Überbelastung führen. Wird dies nicht rechtzeitig erkannt, besteht die Gefahr, an Burnout zu erkranken. Im schlimmsten Falle kostet die Krankheit viel – Gesundheit, Lebensenergie, Zeit und Geld. Das muss nicht sein! Der Arzt und Coach Thomas Bergner beschreibt in „Burnout-Prävention“ anhand eines 9-Stufen-Programms, wie man Burnout vermeiden sowie erfolgreich dagegen vorgehen kann. Er spricht damit Menschen an, die Burnout-gefährdet sind oder an Burnout leiden, aber auch Therapeuten und Coachs.

Vollkommen erschöpft und ausgebrannt – wer hat sich nicht schon einmal so gefühlt? Gerade im frühen Stadium fällt es Betroffenen oft schwer, erste Anzeichen von Burnout wahrzunehmen. Dabei verbessern sich die Heilungschancen, je früher Burnout erkannt wird. Zu den besonders häufig betroffenen Berufsgruppen gehören Lehrer, Manager, Ärzte oder Pflegeberufe. Doch jeder kann an Burnout erkranken. Die erste Phase der Krankheit ist noch durch hohe Aktivität gekennzeichnet. Langsam nimmt die Unzufriedenheit jedoch zu. Später gehen emotionale Erschöpfung, Gleichgültigkeit oder das Gefühl innerer Leere mit abnehmender Leistungsfähigkeit, Rückzug und Isolation einher.

Bergner verspricht keine kurzfristige Hilfe, sondern geht von einem längeren Prozess aus. Mithilfe von „Burnout-Prävention“ entwickelt der Leser sein individuelles und nachhaltiges Präventionsprogramm gegen Burnout: Anhand der neun Stufen erlernt der Betroffene zum Beispiel, mit Zeit und Stress richtig umzugehen und Zufriedenheit zu erlangen. Mit Fragen zur Selbsteinschätzung sowie Übungseinheiten und Tests analysiert der Leser seine aktuelle Situation und findet so neue Wege im Umgang mit sich selbst.

Thomas M.H. Bergner

Burnout-Prävention

Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe
2007. 292 Seiten, mit 27 Tests und 93 Übungen sowie 26 Tab.
und 18 Abb., kart.

€(D) 29,95 €(A) 30,80

ISBN: 978-3-7945-2585-0

Gern senden wir Ihnen ein Rezensionsexemplar zu.

Wir freuen uns auf den Beleg Ihrer Rezension!