Bergner

Burnout-Prävention

Die effektive Selbsthilfe für mentale Gesundheit



38,00 €
35,51 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Leitfaden für ein ausgeglichenes Leben

Neu in der 4. Auflage: Zeitmanagement, Social Media, aktuelle Arbeitswelt, Entscheidungsfindung
Bewährt: Selbsthilfe mittels praxisnaher Übungen und Tests

Wer sich überlastet fühlt, braucht konkrete Hilfe und keine langen theoretischen Ausführungen. »Burnout-Prävention« ist ein bewährtes Selbsthilfeprogramm, mit dem Sie Ihre eigenen Präventionsmaßnahmen gegen Burnout entwickeln können. Sie brauchen nicht gegen einen mächtigen Gegner in den Kampf zu ziehen. Burnout ist vielmehr eine Aufforderung, bedacht und selbstliebend eine neue Ordnung in das eigene Leben zu bringen. Es bietet ein hohes Potenzial für Erneuerung und Wachstum aus dieser belastenden Krise heraus.

Dieses Buch bietet auch in der vierten, an die Herausforderungen der Gegenwart angepassten Auflage die beste Grundlage hierfür. Eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe für alle, die Wege aus dem Burnout suchen oder gar nicht erst hineingeraten wollen.

Leitfaden für ein ausgeglichenes LebenNeu in der 4. Auflage: Zeitmanagement, Social Media, aktuelle Arbeitswelt, EntscheidungsfindungBewährt: Selbsthilfe mittels praxisnaher Übungen und TestsWer sich überlastet fühlt, braucht konkrete Hilfe und keine langen theoretischen Ausführungen. 'Burnout-Prävention' ist ein bewährtes Selbsthilfeprogramm, mit dem Sie Ihre eigenen Präventionsmaßnahmen gegen Burnout entwickeln können. Sie brauchen nicht gegen einen mächtigen Gegner in den Kampf zu ziehen. Burnout ist vielmehr eine Aufforderung, bedacht und selbstliebend eine neue Ordnung in das eigene Leben zu bringen. Es bietet ein hohes Potenzial für Erneuerung und Wachstum aus dieser belastenden Krise heraus. Dieses Buch bietet auch in der vierten, an die Herausforderungen der Gegenwart angepassten Auflage die beste Grundlage hierfür. Eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe für alle, die Wege aus dem Burnout suchen oder gar nicht erst hineingeraten wollen.

Artikelnummer: 9783608402018
Medium: Buch
ISBN: 978-3-608-40201-8
Verlag: SCHATTAUER
Erscheinungstermin: 16.08.2025
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 4., überarbeitete und erweiterte Neuauflage 2025
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 538 g
Seiten: 290
Format (B x H): 164 x 238 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)