

Das Burnout-Syndrom

Wir finden einen Weg

Jeder hat inzwischen schon einmal vom **Burn-out-Syndrom** gehört. Die Gründe für diesen Zustand des „Ausgebranntseins“ sind so vielfältig wie die Symptome, die mit dieser Krankheit einhergehen. Sowohl Überforderung als auch unterfordernde Langeweile, aber auch Erwartungen und **Krisen im Berufs- und Privatleben** treiben uns oft in die Stressfalle und können Auslöser des Burn-out-Syndroms sein. Die Folge andauernder Überlastung sind unter anderem übermäßige Erschöpfung, Depressionen, Angstzustände und unterschiedliche **psychosomatische Beschwerden**. Sicher ist, dass es sich bei dieser Krankheit um ein ernst zu nehmendes seelisches wie körperliches Problem handelt. Gerade weil das Burn-out-Syndrom viele verschiedene Gesichter hat, ist es jedoch schwierig, eine einheitliche Antwort auf die Frage zu geben, was sich hinter dieser **körperlich-seelischen Krankheit** versteckt. Die **Diplompsychologin Angelika Kallwass** macht sich in Das Burn-out-Syndrom auf die Spur eines **vielschichtigen Beschwerdebildes**, das inzwischen in Beratung, Klinik und Praxis steigende Bedeutung erlangt hat. Das Buch beschäftigt sich mit Erscheinungsformen, Gründen, **Präventions- und Heilungsmöglichkeiten** des Burnout-Syndroms im beruflich-gesellschaftlichen und familiär-partnerschaftlichen Bereich. Es leuchtet Wechselbeziehungen aus, die in den unterschiedlichen Lebensbereichen beeinflussend ineinander greifen. Außerdem hilft es dabei, die verschiedenen **Entwicklungsphasen der Krankheit** nachzuvollziehen und fasst diese in einer hilfreichen Liste sämtlicher 'Burnout-Stationen' übersichtlich zusammen. Anhand **konkreter Fallbeispiele** von Betroffenen zeigt die Psychologin, wie bestimmte Belastungssituationen – gemischt mit individuellen Persönlichkeitdispositionen – Menschen an ihre psychische und physische Grenze führen. Die einzelnen Beispiele und **Hintergrundinformationen** zum jeweiligen 'Burnout-Fall' helfen dabei, geistig-emotionale und körperliche **Warnsignale, Symptome und erste Überlastungsanzeichen** ernst zu nehmen, die bereits in der Anfangsphase einer Burnout-Krise darauf hinweisen, dass etwas in uns aus dem Lot geraten ist. Die passenden **Situationsanalysen** eröffnen Möglichkeiten einer **gründlichen Korrektur** des bisherigen Ungleichgewichts und ermöglichen eine Umstellung der Lebensführung sowie eine gesunde Psychohygiene. Mit viel Gespür und **psychologischem Wissen** analysiert Kallwass Themen, die im Umfeld des Burnouts relevant sind und gibt beispielsweise **therapeutische Hilfestellungen** bei: Mobbing, Überforderungs- und Unterforderungsstress oder Konflikten am Arbeitsplatz sowie bei Problemen in der Familie und Partnerschaft und bei übersteigerten Erwartungshaltungen an sich selbst. Die Informationen dieses Ratgebers können Ihnen dabei helfen, Ihre derzeitige Situation und Ihre psychische Verfassung zu reflektieren, und gezielt **Bewältigungsstrategien** zu entwickeln, sodass seelische Überforderungen im privaten wie im beruflichen Umfeld nicht zum emotionalen Supergau ausarten. **Erweitern Sie Ihren Kenntnisstand** in Sachen 'psychischer Notstand', leiten Sie Gegenmaßnahmen ein und erschließen Sie für Ihre Gesundheit neue **Kraftquellen und Regenerations-Ressourcen**. Schützen Sie sich vor Disharmonie und Überlastung in Ihrem Leben und zeigen Sie Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken ein großes Stopp-Schild. Nehmen Sie die Botschaften Ihres Körpers und Ihrer Seele ernst, wenn etwas in Ihnen Alarm schlägt. Brigitte Kallwass sagt: **„Wir finden einen Weg!“** Einen Weg aus der Burnout-Krise!



8,90 €

8,32 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783636072443

Medium: Buch

ISBN: 978-3-636-07244-3

Verlag: MVG Moderne Vlg. Ges.

Erscheinungstermin: 31.08.2008

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2008

Serie: MVG Verlag bei Redline

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 149 g

Seiten: 160

Format (B x H): 126 x 187 mm

