

Peter Buchenau | Dr. med. Petra Wenzel | Hrsg.

Burnout 6.0

Von Betroffenen lernen: Wege aus der Burnout-Spirale

12 wahre Geschichten



Burnout 6.0

Von Betroffenen lernen:
Wege aus der Burnout-Spirale
12 wahre Geschichten

Peter Buchenau (Hrsg.) | Vorstandsvorsitzender
Burnout-Zentrum e.V. - Europäischer Fachverband
für Stressbewältigung und Burnoutprävention

Burnout 6.0 zeigt Wege zur psychischen Stabilität im Zeichen des sogenannten „sechsten Kondratieff“. Dieser Begriff beschreibt den Bedarf nach ganzheitlicher Gesundheit als Kernthema der heutigen Zeit.

In diesem Buch schildern 12 ehemals Betroffene mit sehr viel Mut und Herzblut, wie sie aus dem Burnout herausgefunden haben. Teils sachlich-nüchtern, teils schillernd, bunt und originell und dabei immer sehr ehrlich, nehmen sie uns mit auf ihre Lebensreise.

Erstmals werden gesammelte, authentische Berichte veröffentlicht. Sie zeigen Möglichkeiten, um in modernen Zeiten psychisch zu gesunden und mit Lebensfreude stabil zu bleiben. Mut machende Informationen für Gefährdete, Betroffene und „Ehemalige“ sowie für Therapeuten und Coachs.

Ein Expertenverzeichnis im Anhang ermöglicht das Auffinden von Ansprechpartnern zum Thema.

„Die Geschichten machen nachdenklich. Die Autoren berühren die Herzen der Leser. Sie rütteln wach und zeigen auf, wie sie an persönlichen Herausforderungen gereift sind. Wir können teilhaben an ihren individuellen Wegen und Lösungsmöglichkeiten. Auch für Therapeuten und Coachs ist es hilfreich, auf diese authentischen Berichte und die damit verbundenen Erfahrungen zu verweisen.“



*Dr. med. Petra Wenzel
Ärztin & Präventologin
www.petrawenzel.de*

Bestellmöglichkeit:
www.petrawenzel.de/online-shop.html
und im Buchhandel

ISBN 978-3-9813507-6-0

