

(Mobile pdf) 30 Minuten Burn-out

30 Minuten Burn-out

Von Gabal

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF

 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #6342 in Audible Veröffentlicht am: 2009-12-08 Format: Ungekrzte Ausgabe Länge: 62 Minuten | File size: 27.Mb

Von Gabal : 30 Minuten Burn-out before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 30 Minuten Burn-out:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. kurz, bndig, hilfreich - und uerst preiswert! Von Katharina Ladann Ich habe schon einige Bcher ber Burn out gelesen. In den wenigsten fand ich mich wieder. Was ich immer aus den Bchern gelernt habe - es hat viel, eigentlich ausschlielich mit mir zu tun. Dieses Buch ist schon deshalb anders, weil es die ueren Umstnde mit bercksichtigt. Und die Menschen, die einen umgeben. Genau das habe ich bislang in anderen Bchern vermisst. Und in diesem kleinen Buch gefunden - dass es Zusammenhnge gibt, die nicht sofort durchschaut und erkannt werden und deshalb zum Burn out fhren knnen. Erst mit Abstand und mit Hilfe dieses Buches gelang es mir, mich aus dem Burn out heraus zu ziehen. Auerdem gefllt mir, das der Autor selbst betroffen war - und ohne viel Drumherum sehr schnell auf den Punkt kommt. Ich habe mich wirklich angesprochen gefhlt. Danke dem Autor. Ich kann dieses Buch nur empfehlen. 64 von 67 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. kurz - prgnant - eines der Top-Bcher zu diesem Thema Von EU-le Das Negative vorweg: Zuerst dachte ich, dieses Buch enthlt Tipps, wie man in 30 Minuten gegen das Burnout-Syndrom vorgehen kann. Fehlanzeige! Dann wurde mir klar, dass man angeblich nur 30 Minuten brauchen soll, um dieses Buch durchzulesen. Dies mag gelingen - allerdings nur dem, der sich nicht mit dem auseinandersetzt, was der Autor hier schreibt. Denn der Inhalt dieses Buches ist alles andere als seicht! Eine prgnantere und durchdachtere Beschreibung des Burnout-Syndroms - wie es entsteht, woran es sich zeigt und wie es berwunden werden kann - hatte ich bisher noch nicht gelesen. Vieles ist mir klar geworden - vor allem in Bezug auf die Mechanismen, die bei der Entstehung des Burnout-

Syndroms greifen. In eindrucklicher Weise erlutert der Autor das ungesunde Zusammenspiel zwischen "ueren Faktoren" (z.B. den Umstnden am Arbeitsplatz) und der Persnlichkeitsstruktur des Betroffenen. Dadurch verstand ich (zum ersten mal richtig), wie es zu meinem Ausgebranntsein kommen konnte!In konsequenter Weise entwickelt der Autor aus seiner Analyse praktische Lsungsstrategien, die genau so sind, wie das ganze Buch: eine echte Hilfe fr vom Burnout-Syndrom Betroffene.Deshalb: Volle Punktzahl! Ideal fr Fhrungskrfte, Manager, Selbstndige, aber auch Lehrer, rzte, Pflegekrfte, ...26 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. kurzweilige, prgnante SituationsanalyseVon Christian LeppFr Wenig- und Langsamleser, wie mich war dieses Buch eine sehr gute kurzweilige, prgnante Situationsanalyse zu einem wichtigen Thema, nicht nur fr gestresste Manager.Dem Autor gelingt es hier sehr gut die Ursachen, Auswirkungen und Mechanismen bei einem Burn out, in kurzer Zeit nahe zu bringen. Dies ist sicherlich keine Doktorarbeit aus den Forschungslaboren, sondern als ersten Einstieg in das Thema Burn out, fr Jeden gedacht, der solche (ersten) Anzeichen bei sich selbst feststellt und nicht nur hin nehmen, sondern informieren und bearbeiten mchte.Diese Einfhrung und die Ursachen und Massnahmen gegen einen (beginnenden) Burn out, ist dem Autor sehr gut gelungen; weiter an sich arbeiten, muss halt jeder selbst.

ProduktbeschreibungAusgepowert, seelisch verausgabt, ausgebrannt - jedes Jahr erleben tausende Fhrungskrfte, Manager, Selbstndige diesen Zusammenbruch ihres Leistungsvermgens. Darunter leidet dann nicht nur die Gesundheit des Betroffenen, sondern auch sein gesamtes Umfeld: Beruf, Partnerschaft, Familie und Freundeskreis. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig etwas gegen einen Burn-out zu unternehmen. Dieses Hrbuch zeigt Ihnen Interventionsmglichkeiten auf organisatorischer und individueller Ebene und gibt konkrete Hilfestellung durch Tests zu Selbsteinschtzung, Tipps und Handlungsanleitungen.Hren Sie, - an welchen Symptomen man Burn-out erkennt- wie Burn-out entsteht - warum Stress nicht die Hauptursache ist - welche Gegenmanamhen es gibt.