

## Buch und CD

Stress und Burnout- Kehrseiten der modernen Arbeitswelt- und was wir dagegen tun können ist Inhalt dieses umfassenden Interviews. Lebendig und verständlich berichtet die Autorin aus ihrer Praxis als Coach und Psychotherapeutin.

# Unterstützung Warnsignale rechtzeitig zu erkennen

Müde, erschöpft, ausgebrannt – Burnout und Stress, die Kehrseite der modernen Arbeitswelt. Die Autorin gibt ein umfassendes Interview aus ihrer vielschichtigen Erfahrung als Coach und Psychotherapeutin. Dabei kommen auch andere Fachleute aus Medizin, Psychologie und Unternehmensberatung zu Wort. Diese nähern sich der Problematik in kurzweiligen und pointierten Gesprächen mit der Autorin aus ihrer jeweiligen ExpertInnenperspektive und gewähren Einblicke in ihr persönliches Alltagsstressmanagement.

Dieses Buch setzt aufgrund seiner Lebendigkeit, Verständlichkeit und Praxisnähe neue Maßstäbe. Es unterstützt dabei, wieder mehr auf sich selbst zu hören, Warnsignale zu dechiffrieren, mit Potentialen wertschätzend umzugehen und Wichtiges von Entbehrlichem unterscheiden zu lernen.

Bestellen Sie dieses Buch auch direkt bei der Autorin  
Taschenbuch • ISBN: 978-3-902758-02-6

[www.lisatomaschek.at](http://www.lisatomaschek.at)



## Inhalt

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Arbeitswelt</b>    | Genug ist nicht genug.<br>Vom Müssen müssen.                        |
| <b>Stress</b>         | Stressampel,<br>Copingstrategien,<br>Stressmanagement nach<br>BEEP  |
| <b>Burnout</b>        | Auslösebedingungen,<br>Behandlungsmöglichkeiten                     |
| <b>Unternehmen</b>    | BGM, Die erschöpfte<br>Führungskraft,<br>Salutogenes<br>Management  |
| <b>Gesund bleiben</b> | Bewegung,<br>Entspannung,<br>Ernährung,<br>Psychohygiene bei Stress |

