

Kurztext

Dr. med. Frank Meyer

Burnout

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4505-5



Burnout kann jeden treffen. Oft rufen Stress und Hektik im Beruf oder im persönlichen Umfeld diesen schweren Erschöpfungszustand hervor. Dr. med. Frank Meyer zeigt, wie man mit einfachen Maßnahmen - Achtsamkeitsübungen, Naturheilmitteln, kleinen Veränderungen im Alltag - neue Kräfte und Lebensfreude aktivieren kann. Wodurch entsteht Burnout und wie erkenne ich die Krankheit? Handelt es sich überhaupt um Burnout oder um eine Depression? Was hilft wirklich? Diese Fragen werden im Theorieteil fundiert beantwortet. In einem Test findet der Leser heraus, wie gefährdet er ist und in welcher Phase des Burnout-Zyklus er sich befindet: Überaktivität, Anpassung, Erschöpfung oder Zusammenbruch. Die praktischen Empfehlungen zur Selbsthilfe vereinen naturheilkundliche Aspekte mit Körper- und Achtsamkeitsübungen sowie Tipps für kleine, aber wirksame Veränderungen im Alltag.