



BURNOUT - Ausgebrannt, erschöpft, lustlos

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 22 Aug 2016 - 13:53

Die Autoren Schütz und Beuke haben mehrere gemeinschaftliche eBooks beim BoD Verlag veröffentlicht. Dieses Werk „BURNOUT - Ausgebrannt, erschöpft, lustlos“ beschreibt kurz und verständlich, wie es zu einem Burnout kommt und wie man anhand von Verhaltenstipps wieder Kraft findet.

Burnout ist zu einer wahren Volkskrankheit geworden und viele merken zu spät, dass sie selbst betroffen sind. Die Arbeitswelt wird zunehmend stressiger, alles wird mit der Zeit gekoppelt - Zeit ist Geld. Zahlreiche Arbeitgeber verlangen von ihren Beschäftigten immer mehr Überstunden und zunehmende Erreichbarkeit. Die Ruhephase der Arbeitnehmer wird dadurch deutlich verkürzt und langfristig können psychische, wie auch physische Krankheiten entstehen. Ist der Akku vollständig leer, braucht der Organismus ziemlich lange, um sich wieder aufzuladen. Nach einem stressigen Tag ist es wichtig, sich aktiv anstatt passiv zu Verhalten. Laden Sie ihre Batterie täglich mit Energie auf, schon mit einfachen Übungen...

eBook-Daten:

BURNOUT - Ausgebrannt, erschöpft, lustlos

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN: 9783741242465

2,99 Euro

... und wenn es doch mal wieder hektisch auf der Arbeit zugeht, legen Sie ihre Hände auf die Ohren, hören für eine kurze Weile nach innen, schließen dabei ihre Augen und versuchen ihre angespannten Muskeln zu entspannen. Aufbauend wirkt die körperliche Entspannung auf die Psyche - Konzentration auf das Wesentliche ist somit wieder möglich.

© 2016 Text Beuke/Schütz - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



BURNOUT - Ausgebrannt, erschöpft, lustlos

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:40): <http://medkom24.eu/node/21671>

Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>