

Andrea Baumgartl

Auftanken statt Ausbrennen:
**Elf effektive Strategien
gegen den Burnout**



Jede Menge Tatsachen, Tankstoff
und zündende Ideen für Menschen aus kreativen
und anderen Berufen mit Brennwert

Ein erfrischend geschriebener, sehr kraftvoller Erfahrungs- und Nachempfindungsbericht mit Ratgeberqualitäten – und jeder Menge packender, unterhaltsamer Geschichten aus dem „Real Life“. Alles andere also als ein trockenes Sachbuch!

Inklusive: Alles, was man über das Burnout-Syndrom und seine Psychodynamik wissen sollte, anschauliche Analogien und elf kreative Strategien, die auf verschiedenen Wegen Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

118 Seiten

12,80 € (zzgl. Versand 2,00 €)

Leser berichten:

„Konnte es nicht mehr aus der Hand legen – sehr witzig geschrieben!“, „Schön geschrieben und macht Mut“, „...mir kamen beim Lesen die Tränen, so sehr fühlte ich mich angesprochen“, „habe für mich viele Denkanstöße gefunden“, „eine wertvolle Hilfe“, „Habe schon viel über Burnout gelesen, trotzdem war noch etwas für mich dabei“, „Das Buch ist gerade meine Burnout-Bibel!“

Bezugsadressen:

zeitraum

Zentrum für Coaching, NLP-Psychotherapie und Seminare

Lachnerstraße 45
91058 Erlangen-Tennenlohe
www.mein-zeitraum.de

www.amazon.de

Jetzt bestellen...

O per Anruf (09131) 93 35 20-0
O per Fax (09131) 93 35 20-9
O per E-Mail info@mein-zeitraum.de

Sie erhalten umgehend eine Bestellbestätigung mit den Zahlungskonditionen – und schon bald Ihr persönliches Exemplar!

Viel Spaß beim Schmökern und Auftanken!