

Auftanken statt Ausbrennen

Tank Up Instead of Burnout

Elf Strategien gegen den Burnout

Das Burnout-Syndrom greift zunehmend um sich und hinterlässt bei den Betroffenen Spuren der Verwüstung. Wer könnte davon besser berichten als eine, die es selbst erlebt hat? Andrea Baumgartl ist ein sehr authentischer und – trotz ernster Thematik – erfrischend unterhaltsam geschriebener Erfahrungs- und Nachempfindungsbericht gelungen, der jede Menge Berührungspunkte für den Leser bereit hält. Außerdem machen elf effektive Denk- und Verhaltensstrategien, kreative

Analogien und Geschichten aus dem »real life« Mut zum Auftanken und neue Pläne Schmieden. Das Buch kostet 12,80 Euro und umfasst 118 Seiten. Erhältlich ist es bei www.amazon.de oder direkt unter: Tel. 09131.93 35 20-0 (zzgl. 2 Euro Versand und gegen Fachbuch-Rechnung).

As burnout syndrome increases it leaves those affected with devastating traces. Andrea Baumgartl, once a sufferer herself, has written a few points for readers, including »real life«-stories: Be Strong, Make New Plans, 12,80 €, 118 pgs. _____

