

Kampf dem Burn-out!



www.hogrefe.com



Johannes Storch / Dieter Olbrich / Maja Storch

Burn-out, ade

Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt

2018. 208 Seiten, gebunden
Etwa € 24,95 / CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85803-6
Auch als eBook erhältlich

Ist Ihr Akku leer? Hohe Arbeitsbelastung? Liegen Ihre Nerven blank? Zeigen sich erste körperliche Beschwerden? Dann geht es Ihnen wie den fünf Protagonisten in diesem Buch: Sie befinden sich am Rande eines Burn-outs – oder sind schon mittendrin. Dass es sich dabei nicht um eine Einbahnstraße handelt, zeigen Johannes Storch, Dieter Olbrich und Maja Storch in diesem fundierten und doch vergnüglichen Ratgeber. Anhand der fünf beispielhaften Personen zeigen sie mög-

liche Verläufe einer Burn-out-Erkrankung und neue Wege aus der Erschöpfungsfalle. Das hier vorgestellte Präventionsprogramm „Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse“ (GUSI®) kann Ihnen dabei hilfreich zur Seite stehen. Dabei handelt es sich um ein Präventionsprogramm, das auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) aufbaut und dieses mit anderen bewährten Verfahren zu einer Stressbewältigungsstrategie kombiniert.

Jetzt bestellen

Ex. Storch / Olbrich / Storch
Burn-out, ade

Institution _____

Name / Vorname _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

E-Mail _____

Newsletter

Bestellschein

Tel. +41 31 300 45 00
Fax +41 31 300 45 91
vertrieb@hogrefe.ch
www.hogrefe.com

Zu beziehen über

Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz

Kampf dem Burn-out!



www.hogrefe.com



Johannes Storch / Dieter Olbrich / Maja Storch

Burn-out, ade

Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt

2018. 208 Seiten, gebunden
Etwa € 24,95 / CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85803-6
Auch als eBook erhältlich

Ist Ihr Akku leer? Hohe Arbeitsbelastung? Liegen Ihre Nerven blank? Zeigen sich erste körperliche Beschwerden? Dann geht es Ihnen wie den fünf Protagonisten in diesem Buch: Sie befinden sich am Rande eines Burn-outs – oder sind schon mittendrin. Dass es sich dabei nicht um eine Einbahnstraße handelt, zeigen Johannes Storch, Dieter Olbrich und Maja Storch in diesem fundierten und doch vergnüglichen Ratgeber. Anhand der fünf beispielhaften Personen zeigen sie mög-

liche Verläufe einer Burn-out-Erkrankung und neue Wege aus der Erschöpfungsfalle. Das hier vorgestellte Präventionsprogramm „Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse“ (GUSI®) kann Ihnen dabei hilfreich zur Seite stehen. Dabei handelt es sich um ein Präventionsprogramm, das auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) aufbaut und dieses mit anderen bewährten Verfahren zu einer Stressbewältigungsstrategie kombiniert.

Bestellschein

Tel. +49 551 999 50 950
Fax +49 551 999 50 955
distribution@hogrefe.de
www.hogrefe.com

Zu beziehen über

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Herbert-Quandt-Straße 4
37081 Göttingen
Deutschland

Jetzt bestellen

Ex. Storch/Olbrich/Storch
Burn-out, ade

Institution _____

Name / Vorname _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

E-Mail _____

Newsletter