

# Burnout-Prävention

Erschöpfung verhindern - Energie aufbauen - Selbsthilfe in 12 Stufen

Bearbeitet von  
Thomas Bergner

3., überarbeitete Auflage 2015. Buch. 308 S. Kartoniert

ISBN 978 3 7945 3088 5

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## Vorwort zur dritten Auflage

Die Bewusstheit über Burnout erinnert an einen Ozean, der mal ruhiger ist und mal mehr Wellen an den Strand der Öffentlichkeit rollen lässt. Es gab in den letzten Jahren seit der zweiten Auflage dieses Buches Phasen, in denen scheinbar kein Mensch am Thema Burnout vorbeikam, so präsent war es in den Medien. Dann wurde es auffallend ruhig um die Erschöpfung des Einzelnen in der Gesellschaft. Es scheint wie die Ruhe vor dem nächsten Sturm zu sein – wie die Notwendigkeit, eine dritte, stark veränderte Auflage zu schreiben, zeigt. Denn wenngleich Burnout nicht mehr stetig die Schlagzeilen füllt, wurde auch die zweite Auflage von Burnout-Prävention mehrfach nachgedruckt und es besteht weiterhin großes Interesse an diesem Buch.

Es wäre schade, wenn die mediale Minderpräsenz des Themas Burnout ein Hinweis darauf wäre, dass viele so wie früher nicht mehr zu ihren seelischen Problemen stehen, sondern wieder in eine Form von Rückzug oder Resignation gehen und versuchen, ihren Zustand zu vertuschen oder schönzureden.

Dieses Buch hilft Ihnen in der deutlich veränderten und verbesserten Ausgabe, dass Sie sich selbst noch besser helfen können. Die wesentlichen Änderungen sind folgende:

Erstmals wird die Burnout-Prävention zweifarbig gedruckt, was Ihnen eine deutlich leichtere Lesbarkeit und Übersicht ermöglicht.

Weil inzwischen oftmals zwei spezifische Hilfen bei Burnout in den Vordergrund gerückt werden, wurde ihnen auch in diesem Buch mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Das sind zum einen die *Achtsamkeit* und deren positive Auswirkungen, zum anderen die Bedeutung des Körpers in der Entstehung und Behandlung seelischer Erkrankungen, das sogenannte *Embodiment*. Diesen Entwicklungen wurde durch neue Inhalte Rechnung getragen.

Damit der Lesefluss nicht stockt, wurden mit dieser Auflage erstmals alle Übungen und Tests aus dem laufenden Text genommen. Sie finden diese jeweils konzentriert am Ende eines jeden Kapitels.

Wie immer danke ich dem Schattauer Verlag, repräsentiert durch meine Lektorin, Frau Dr. Nadja Urbani, und durch die Cheflektorin, Frau Dr. Mülker, und ebenso dem Verleger, Herrn Dr. Wulf Bertram, für die sehr persönliche, herzliche und kompetente Zusammenarbeit.

Meinen Lesern, Ihnen also, wünsche ich Freude und viel Erfolg mit diesem Buch. Mögen Sie es nur einmal benötigen!

Herzlich

Ihr

**Thomas Bergner**

Zell, im Sommer 2015