

## Brief an mein Leben: Erfahrungen mit einem Burnout

Von Miriam Meckel

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #54498 in BcherMarke: UnbekanntVerffentlicht am: 2011-05-02Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 7.48 x .58b x 4.92l, Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 31.Mb

**Von Miriam Meckel : Brief an mein Leben: Erfahrungen mit einem Burnout** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Brief an mein Leben: Erfahrungen mit einem Burnout:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Buch das Mut macht!Von nicola bachIch finde mich in dem Buch zu groen Teilen wieder und fhle mich nicht mehr so alleine damit. Der Zustand sich ausgebrannt zu fhlen und die Auswirkungen dessen sind sehr intensiv beschrieben, aber niemals hoffnungslos. Ein Buch das Mut macht sich einzugestehen, dass man keine Energie mehr hat und so wie

gehabt nicht mehr weiter machen kann. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lebenshilfe Von Thorsten Schein Ein sehr gutes Buch für Menschen, die sich in einer Lebenssituation befinden, in der eine ausgewogene work-life-balance nicht mehr möglich erscheint. Sehr bewegend! 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. hat mir nicht gefallen Von Gabriele Schuster sehr ausschweifend, zu individuell, ich hatte mir mehr zu Ursachen und Lösungswegen erhofft, die Behandlungswege waren mir nicht richtig erkennbar,

#### Produktbeschreibung TB

.de Burnout ist drauf und dran zur Volkskrankheit der modernen Leistungsgesellschaft zu werden. Inzwischen leiden sogar schon vom Schulstress berforderte Teenager an den Symptomen des psychosomatischen Erschpfungssyndroms. Zu seinen prominentesten Opfern zählt derzeit wohl Miriam Meckel, die Lebensgefährtin der TV-Moderatorin Anne Will. Der Kommunikationswissenschaftlerin, die bereits im Alter von 42 Jahren auf eine geradezu (alb-)traumhafte Karriere zurückblicken kann, hat ihre berufliche Hyperaktivität beinahe das Leben gekostet. Doch statt den Warnschuss zur inneren Einkehr zu nutzen hat Meckel ihre Zwangspause zur Rekonvaleszenz in der Allgauer Idylle dazu genutzt, über ihren Burnout ein Buch zu schreiben. Und nun tingelt sie neben ihren sonstigen Verpflichtungen zur Abwechslung zusätzlich auch noch als Expertin für die Risiken des Workaholismus durchs Land. Dabei gibt sie sich in ihrem Buch durchaus glaubhaft nachdenklich, selbstkritisch, zerknirscht und gelutert. Anderen zur Warnung und sich selbst zur Mahnung reflektiert sie in Brief an mein Leben über die immer rasanter fortschreitende Flexibilisierung des modernen Lebens, die zu einer wachsenden Berforderung des Einzelnen beiträgt. Menschen funktionieren nicht. Sie leben. Und von Zeit zu Zeit gibt es Dinge, die uns zeigen, dass das Leben endlich ist. Wir bemerken dann, dass es sich lohnt, Ausnahmen und Abstriche zu machen" etc. pp. Doch die Koketterie der Autorin mit dem Burnout gehört zum erfolgreichen Berufsleben wie das Eigenheim zur Vorbildfamilie und die Verve, mit der sie sich in die Promotion ihres Buches strzt, können weniger von Besserung als von Rückfall. Wenn das mal gut geht. Franz Klotz Pressestimmen "Ihre Stimme und die Art, wie Miriam Meckel schreibt, sind exakt aufeinander abgestimmt und passen gut zu diesem Thema." (Hörbucher Magazin) Kurzbeschreibung Das ehrliche, persönliche Protokoll einer Burnout-Krise und ihrer Überwindung Ich war fünfzehn Jahre um die Welt gereist, hatte gearbeitet, geredet, geschrieben, akquiriert, repräsentiert, bis der Arzt kam. Im Wortsinne. Ich habe keine Grenzen gesetzt, mir selbst nicht und auch nicht meiner Umwelt, die zuweilen viel verlangt, mich ausgesaugt hat wie ein Blutegel seinen Wirt. Und das meiste von dem, was ich gemacht habe, hat mir tatsächlich Freude gemacht Aber ich habe in alledem nicht die aristotelische Mitte finden können zwischen dem Zuviel und dem Zuwenig. Nun war ich plötzlich stillgelegt, wiederum im Wortsinne