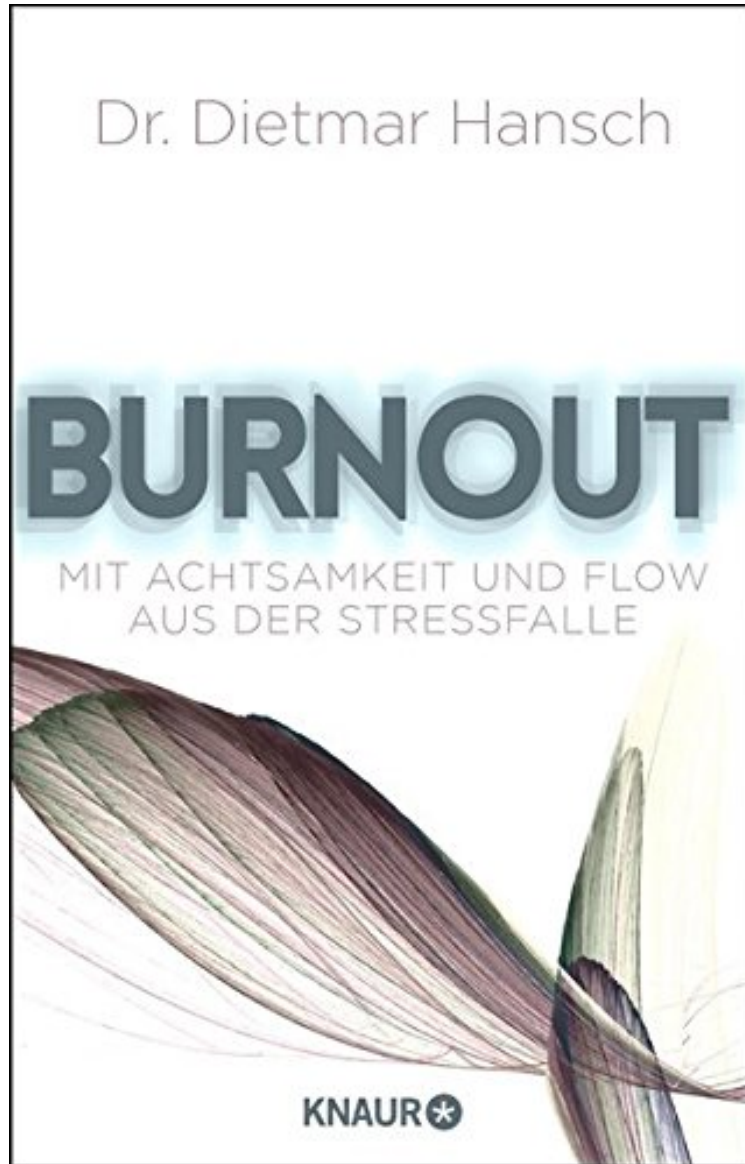


(Read download) Burnout: Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle

Burnout: Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle

Von Dr. med. Dietmar Hansch

*DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #48866 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-03Abmessungen: 8.35 x .79b x 5.39l, Einband: Broschiert208 Seiten | File size: 44.Mb

Von Dr. med. Dietmar Hansch : Burnout: Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Burnout: Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gute ZusammenfassungVon B.kundinIch empfinde das Buch als eine sehr gute Zusammenfassung ber das Thema. Der Schreibstil und manche Formulierungen sind etwas "gewohnungsbedrftig".0 von 0 Kunden fanden die folgende

Rezension hilfreich. Sehr hilfreiches Handbuch Von Nordlicht Der Autor kommt auf den Punkt, wird deutlich und treibt zum Umdenken an. Sehr gut und verständlich geschrieben. Daher wesentlich besser als ein Allerwelts-Ratgeber. 16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die hochaktuelle Falle unserer Zeit Von Anna Ulrich Burnout ist so aktuell wie nie zuvor. Immer mehr Betroffene berichten davon, den Anforderungen ihres Lebens nicht gewachsen zu sein. Die Ansprache von aussen und die von uns selbst wachsen und der Stresspegel steigt -irgendwann ist alles zuviel und der Mensch macht dicht! Angst, Schuldgefühle, Scham, Ohnmacht sind ungeliebte Gefühle, die in einer Spirale der Erschöpfung und totalen Überforderung die Betroffenen immer tiefer zieht. Wie geht man mit diesem Stress um? Wie vermeidet man ausgelaugt und depressiv zu werden? Burnout ist eine anerkannte Krankheit, die in unserem Gedankenapparat entsteht - und genau da muss auch die Behandlung einsetzen. Vor allem die mittlerweile als wissenschaftlich bewiesene und wirksame Achtsamkeitspraxis bietet neue Aspekte der Selbsthilfe. Die sind ganz einfach in den Alltag zu integrieren. Meditation und die Ausrichtung auf Achtsamkeit sind gute Hilfsmittel um seinem eigenen "Kopfkino" zu entkommen. Dr. Dietmar Hansch erklärt klar und aufbauend wie man sich aus der Falle Überforderung selbst befreien kann. Ein schöner Weg zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität. Wir haben es selbst in der Hand! Dennoch rät er auch, in welchem Fall man sich in eine Therapie begeben sollte. Ich möchte seinen humorvollen und lockeren Schreibstil hervorheben. Nicht wenige Sachbücher sind so unkompliziert geschrieben. Hier ein Auszug aus einem Interview mit Dr. Dietmar Hansch: Burnout ist keine Modekrankheit, das klingt zu abwertend und verniedlichend. Burnout ist ein sehr ernstes Zeichen für kritische gesellschaftliche Entwicklungen. Man kann und muss da auf Ebene von Unternehmen, Behörden und gesamtgesellschaftlich viel verbessern - aber angesichts von Globalisierungszwängen sind dem wohl Grenzen gesetzt. Deshalb ist es ein wichtiger Ansatzpunkt, die Menschen von innen her zu wappnen und stärker zu machen. Wir müssen lernen unsere inneren Quellen von Zufriedenheit und Glück zu erkennen und systematisch zu entwickeln. Wenn wir lernen mehr vom inneren Erfolg zu leben, können wir unseren Misserfolg besser verkraften. Mir entspricht dieser Ansatz. Das alles macht wirklich Sinn! Daher empfehle ich das Buch. Anna Ulrich

Produktbeschreibung TB

Pressestimmen "Dem Experten geht es nicht darum, zu verharmlosen. Aber Dinge zu hinterfragen und negative Gedankenspiralen zu durchbrechen - das kann ja nicht schaden." myself, 01.10.2014 "Wie gute Eltern, die ihre Aufgabe darin erkennen, sich berflüssig zu machen, will der Autor mithilfe seines Buches eine "Bedienungsanleitung für das innere Ladegerät, das uns allen von der Evolution mitgegeben wurde" liefern. Dreischrittanalysen, Infoboxen, fröhliche Lebensmaximen, denkerische Tauchgänge zu den Zeitluften, auch Buddha und Stoa gewähren ihm Feuerschutz: Wie wir die Dinge sehen, ist entscheidend, nicht, was sie sind." - Gerlinde Unverzagt Psychologie Heute, 01.09.2014 "Der Ratgeber gibt konkrete Tipps und Handlungsvorschriften, die helfen, mit Stress und Burnout angemessener umzugehen. Vor diesem Hintergrund vermag er wertvolle Hilfestellungen zu leisten bzw. erste Anstöße zur Veränderung zu geben." Co'med, 01.08.2014 "Am wertvollsten ist das Buch für Menschen, die die drohende Abwärtsspirale erkannt haben, bevor sie von ihr verschlungen werden. Ihnen gibt der Autor zahlreiche gute Anweisungen mit auf den Weg, um die Energiereserven wieder aufzufüllen." Business-On.de, 27.03.2014 Kurzbeschreibung Burnout ist eine Falle, in die heutzutage immer mehr Menschen hineingeraten. Die Anforderungen der modernen Zeit wachsen, der Stresspegel steigt. Doch wie geht man mit Stress um? Wie vermeidet man, immer ausgelaugter und depressiver zu werden? Dietmar Hansch kennt aus seiner langjährigen Klinikerfahrung die äußere und innere Situation der Betroffenen und erklärt auf sehr klare und konstruktive Weise, wie man sich aus der Stressfalle wieder befreien kann. Vor allem die inzwischen als wissenschaftlich wirksam erwiesene Achtsamkeitspraxis bietet neue Aspekte der Selbsthilfe. Es ist ja eine bekannte Tatsache, dass ein nicht geringer Anteil unseres Stresses hausgemacht ist und in unseren Köpfen durch Muss-Vorstellungen erzeugt wird. Mit einer Änderung der eigenen mentalen Einstellung eröffnen sich große Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität. Meditation und das Einbringen von Achtsamkeit im Alltag sind immer mehr die Mittel der Wahl, um zu einem erfüllten und freudvollen Leben zu finden. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Dietmar Hansch, geb. 1961, leitet die Abteilung für Kurzzeittherapie bei Burnout und Stressfolgeerkrankungen an der Klinik Wollmarshöhe. Er ist Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie. 2003 wurde er ins Deutsche Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM) gewählt. Dietmar Hansch verfügt über langjährige Erfahrungen in Wissenschaft, Lehre und Behandlungspraxis. Bekannt wurde er auch als Autor von Standardwerken zum Themenkreis Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung.