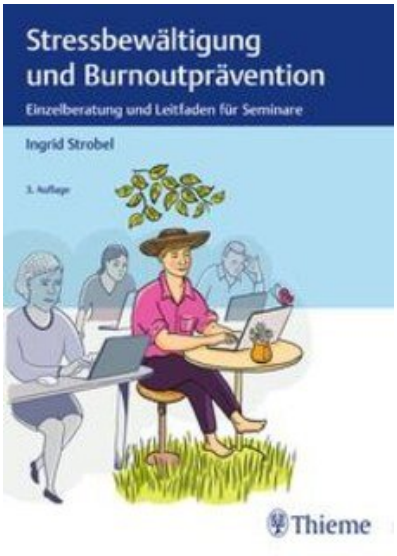
Ingrid Strobel
Stressbewältigung und Burnoutprävention

Extrait du livre

Stressbewältigung und Burnoutprävention
de Ingrid Strobel
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



https://www.editions-narayana.fr/b24047

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Vorwort

Unter Stress leiden sehr viele Menschen und auch ein Burnout kann jeden treffen, nicht nur den Manager, der von einem Termin zum anderen hetzt. Doch vieles, was wir als Stress wahrnehmen, ist ein „hausgemachtes Problem“. Wir glauben, es wären nur die äußeren Umstände und der gnadenlose Chef, die mobbenden Kollegen oder der verständnislose Partner, die uns das Leben schwermachen. Doch tatsächlich tragen wir die gnadenlosesten Antreiber und härtesten Widersacher in uns selbst.

Sie werden überrascht sein, was da in Ihnen sein Unwesen treibt. Auch und gerade Menschen in helfenden Berufen, wie Therapeuten und Berater, schlittern gern in die Burnoutfalle. Viele Anleitungen und Übungen sind daher so konzipiert und beschrieben, dass Sie diese zunächst selbst durchführen und nicht nur für die Arbeit mit Ihren Klienten nutzen können. Aus eigener leidvoller Erfahrung lege ich es Ihnen sehr ans Herz, dieses Buch auch zum persönlichen Stressmangement und zur eigenen Burnoutprävention zu nutzen!

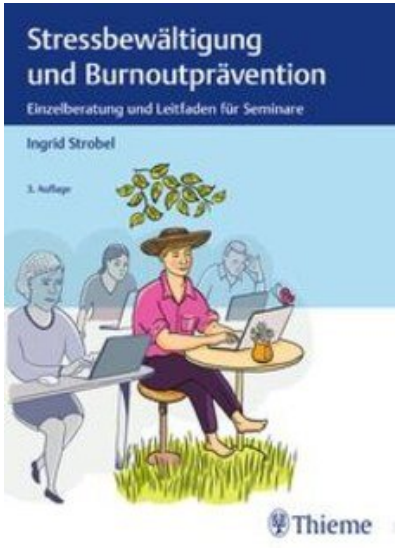
Alle Vorschläge und Techniken haben sich in langen Jahren meiner Praxisarbeit bewährt und auch ich selbst wende einige davon regelmäßig zur Burnoutprävention an. Ich gebe Ihnen eine ganze Palette wirksamer Stresskiller an die Hand, damit Sie selbst und Ihre Klienten die passenden auswählen können. Denn Stresserleben und die wirksamen Gegenmaßnahmen sind individuell unterschiedlich.

Damit es noch anschaulicher wird, schildere ich einige Beispiele aus meiner Praxis, wobei natürlich Namen und weitere Angaben so verändert wurden, dass die Anonymität gewahrt bleibt.

Der Einfachheit halber verwende ich generell die männliche Form, schreibe also nicht Klient und Klientin, Therapeut/In o. Ä. Es sind aber natürlich immer Männer und Frauen gleichermaßen gemeint.

Horgau bei Augsburg, im März 2015
Ingrid Strobel

aus: Strobel, Stressbewältigung und Burnoutprävention (ISBN 9783132402263)
© 2018 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York



Ingrid Strobel

Stressbewältigung und Burnoutprävention

Einzelberatung und Leitfaden für Seminare

168 pages, broché
publication 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr