



**Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir
wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst
zurückfinden**



Download




Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden

Mirriam Prieß

Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden Mirriam Prieß

 [Download Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirk ...pdf](#)

 [Online lesen Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wi ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden Mirriam Prieß

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Burnout hat nicht nur mit Stress zu tun

Dass Menschen, die ausgebrannt sind, überlastet sind, ist unbestritten. Was führt jedoch zu dieser Überlastung? Worüber erschöpfen wir uns tatsächlich? Das Buch zeigt, dass bisher angenommene Ursachen von Burnout in Wahrheit nur Symptome sind. Erstmals wird deutlich gemacht, dass der Aspekt von Beziehung bei Burnout-Erkrankungen die entscheidende Rolle spielt: die Beziehung zu sich selbst und die Beziehung zur Umwelt. Menschen brennen aus, weil sie den Dialog zu sich verloren haben und in konfliktreichen Beziehungen zu ihrem Umfeld stehen.

Burnout ist kein Ausdruck von Schwäche. Es ist der gesunde Selbstregulationsversuch eines Menschen, der ein Leben lebt, das seiner Identität nicht entspricht. Basierend auf langjähriger Behandlungserfahrung mit Burnout-Patienten erklärt die Ärztin und Psychotherapeutin bisher noch nicht dagewesene Zusammenhänge dieser Volkskrankheit, die nun deutlich machen, warum die Erkrankungsrate weiter zunimmt, warum viele Betroffene sich nicht mehr erholen und warum so viele Behandlungen scheitern. Dabei muss dies nicht sein. Wenn bestimmte Mechanismen verstanden werden und ein Umdenken von Umfeld und Betroffenen stattfindet, kann jeder gesund und leistungsfähig bleiben oder wieder werden.

„Auf sich selbst und die eigenen Gefühle hören, mit sich selbst in Kontakt treten – das nenne ich die »innere Dialogfähigkeit«. Jemand, der das nicht tut, hat seinen Selbstschutz verloren. Er ist wie eine tickende Zeitbombe – für sich selbst und seine Umwelt.“

„Mir sind noch keine Menschen begegnet, die sich bewusst entschieden haben, gegen ihre eigene Identität zu leben – gleichwohl aber viele, die Letzteres tatsächlich taten. Erst viel später konnten sie die unbewussten Zusammenhänge entlarven, die dazu geführt hatten, zu meinen, es sei »das Beste, nicht man selbst zu sein«.“

„Solange es um Schuld geht, solange kann Heilung nicht geschehen. Schuldzuweisungen, weder in die eigene noch in die andere Richtung führen zur Gesundheit – im Gegenteil. Es geht nicht um Schuld, sondern es geht um Verantwortung... Wer dies erkennt, der wird frei.“

Kurzbeschreibung

Burnout hat nicht nur mit Stress zu tun

Dass Menschen, die ausgebrannt sind, überlastet sind, ist unbestritten. Was führt jedoch zu dieser Überlastung? Worüber erschöpfen wir uns tatsächlich? Das Buch zeigt, dass bisher angenommene Ursachen von Burnout in Wahrheit nur Symptome sind. Erstmals wird deutlich gemacht, dass der Aspekt von Beziehung bei Burnout-Erkrankungen die entscheidende Rolle spielt: die Beziehung zu sich selbst und die Beziehung zur Umwelt. Menschen brennen aus, weil sie den Dialog zu sich verloren haben und in

konfliktreichen Beziehungen zu ihrem Umfeld stehen.

Burnout ist kein Ausdruck von Schwäche. Es ist der gesunde Selbstregulationsversuch eines Menschen, der ein Leben lebt, das seiner Identität nicht entspricht. Basierend auf langjähriger Behandlungserfahrung mit Burnout-Patienten erklärt die Ärztin und Psychotherapeutin bisher noch nicht dagewesene Zusammenhänge dieser Volkskrankheit, die nun deutlich machen, warum die Erkrankungsrate weiter zunimmt, warum viele Betroffene sich nicht mehr erholen und warum so viele Behandlungen scheitern. Dabei muss dies nicht sein. Wenn bestimmte Mechanismen verstanden werden und ein Umdenken von Umfeld und Betroffenen stattfindet, kann jeder gesund und leistungsfähig bleiben oder wieder werden.

„Auf sich selbst und die eigenen Gefühle hören, mit sich selbst in Kontakt treten – das nenne ich die »innere Dialogfähigkeit«. Jemand, der das nicht tut, hat seinen Selbstschutz verloren. Er ist wie eine tickende Zeitbombe – für sich selbst und seine Umwelt.“

„Mir sind noch keine Menschen begegnet, die sich bewusst entschieden haben, gegen ihre eigene Identität zu leben – gleichwohl aber viele, die Letzteres tatsächlich taten. Erst viel später konnten sie die unbewussten Zusammenhänge entlarven, die dazu geführt hatten, zu meinen, es sei »das Beste, nicht man selbst zu sein.«“

„Solange es um Schuld geht, solange kann Heilung nicht geschehen. Schuldzuweisungen, weder in die eigene noch in die andere Richtung führen zur Gesundheit – im Gegenteil. Es geht nicht um Schuld, sondern es geht um Verantwortung... Wer dies erkennt, der wird frei.“

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Mirriam Prieß (geb. 1972) hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin 8 Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burnout verantwortlich. Seit 2005 beratende Tätigkeit in der Wirtschaft (eon, Porsche, Ernst & Young) mit Einzelcoaching von Führungskräften im Bereich Konflikt und Stressmanagement.

Download and Read Online Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden Mirriam Prieß #O8F7VCHP9GJ

Lesen Sie Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden von Mirriam Prieß für online ebook Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden von Mirriam Prieß Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden von Mirriam Prieß Bücher online zu lesen. Online Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden von Mirriam Prieß ebook PDF herunterladen Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden von Mirriam Prieß Doc Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden von Mirriam Prieß Mobipocket Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden von Mirriam Prieß EPub