

MODERN - AKTUELL - OFFEN FÜR ALLE
STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM

ÖFFNUNGSZEITEN DI - FR 10 - 19 UHR / SAMSTAG 10 - 13 UHR



Burnout und Stressbewältigung

Noch mehr zum
Thema finden Sie
im vielseitigen
Angebot der
Stadtbibliothek.



Wir freuen uns
auf Ihren
Besuch!

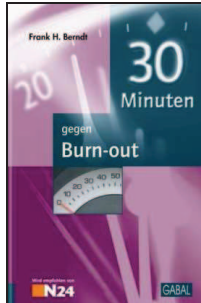
Literaturliste



Stadt Rosenheim

Burnout und Stressbewältigung

Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema Burnout und Stressbewältigung aus unserem Medienangebot.



Berndt, Frank H.:
30 Minuten gegen Burn-out / Frank H. Berndt. - Offenbach : GABAL, 2008. - 79 S.
ISBN 978-3-89749-872-3
Standort: Mcl3 Berndt

Kompakte Kurzinformation über Entstehung, Merkmale, Präventions- und Gegenmaßnahmen zum Burn-out-Syndrom.



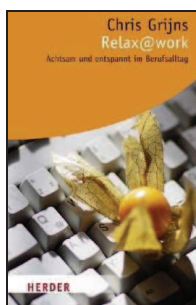
Fabach, Sabine:
Burn-out : wenn Frauen über ihre Grenzen gehen / Sabine Fabach. - Zürich : Orell Füssli, 2007. - 206 S.
ISBN 978-3-280-05221-1
Standort: Mcl3 Fabach

Ein alltagsnaher und verständlicher Ratgeber für Frauen, die vom Burn-out-Syndrom betroffen sind und mehr über Ursachen, Symptome und Bewältigungsstrategien erfahren wollen.



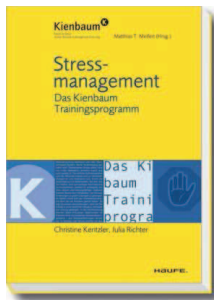
Findeisen, Jens:
Burnout : erkennen - akzeptieren - handeln / Jens Findeisen ; Sabine Hocking. - Berlin : Cornelsen, 2008. - 175 S.
ISBN 978-3-589-23508-7
Standort: Mcl3 Findeisen

Komprimierter Überblick über den Burnout-Komplex und die Lösungsmöglichkeiten der relevanten Fachleute und Institutionen: Hausarzt, Psychologe, Karriere-Coach, Arbeitsrechtler, Arbeitgeber, Krankenkasse.



Grijns, Chris:
Relax@work : achtsam und entspannt im Berufsalltag / Chris Grijns. - Freiburg im Breisgau : Herder, 2010. - 125 S.
ISBN 978-3-451-06153-0
Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Die Medizinsoziologin zeigt speziell auf den Berufsalltag zugeschnittene, leicht durchführbare Übungen der Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn.



Kentzler, Christine:
Stressmanagement : das Kienbaum-Trainingsprogramm / Christine Kentzler ; Julia Richter. - Freiburg : Haufe-Mediengruppe, 2010. - 242 S.
ISBN 978-3-448-08741-3
Standort: Mcl3 Kentzler

Trainingsprogramm zur stressfreien Organisation des Arbeitsplatzes und des beruflichen Umfelds sowie zur Balance von Beruf und Privatleben - vorrangig für Führungskräfte.



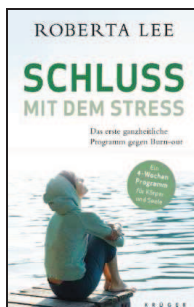
Kiefer, Ingrid:
Stressfood : mit Ernährung und Stressmanagement aus der Burnout-Falle / Ingrid Kiefer ; Wolfgang Lalouschek. - Wien : Kneipp-Verl., 2009. - 127 S.
ISBN 978-3-7088-0459-0
Standort: Vcl Kiefer

Erklärungen zu Stressursachen und Stressfaktoren, der Wirkung von Stress auf Körper und Seele und zum Zusammenhang von Stress und Ernährung. Mit Tests zur Ermittlung des Stressverhaltens und -pegels, Tipps für Stresshungerer und -esser sowie 20 Rezepten.



Lalouschek, Wolfgang:
Raus aus der Stressfalle : die besten Strategien gegen Burnout & Co. / Wolfgang Lalouschek. - Wien : Kneipp-Verl., 2010. - 143 S.
ISBN 978-3-7088-0498-9
Standort: Mcl3 Lalouschek

Selbsttrainingskurs zur Bewältigung von Stressbelastung und Burn-out.



Lee, Roberta:
Schluss mit dem Stress : das erste ganzheitliche Programm gegen Burn-out / Roberta Lee. - Frankfurt : Krüger, 2010. - 351 S.
ISBN 978-3-8105-1150-8
Standort: Mcl3 Lee

Selbsttrainings-Programm zur Bewältigung von Dauerstress und Burn-out auf der Grundlage von Methoden der westlichen wie der ganzheitlichen Medizin und Spiritualität.



Linneweh, Klaus:
Balance statt Burn-out : der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen / Linneweh ; Heufelder ; Flasnöcker. - München : Zuckschwerdt, 2010. - 236 S.
ISBN 978-3-88603-959-3
Mcl3 Linneweh

Eine lesefreundliche, motivierend mit Tests, Übungen und Empfehlungen versehene, medizinisch und psychologisch fundierte Handreichung zur Reflexion der gesamten Lebenssituation der Betroffenen und den daraus abzuleitenden Konsequenzen in Richtung Verhaltensänderung und Life-Balance.



Litzcke, Sven:
Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz : Umgang mit Leistungs- und Zeitdruck ; Belastungen im Beruf meiden ; mit Fragebögen, Checklisten, Übungen / Sven Litzcke ; Horst Schuh. - Berlin : Springer, 2010. - 199 S.
ISBN 978-3-642-05231-6
Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Kompakte Informationen über Entstehung, Auswirkungen und Folgen sowie Hilfen zur Analyse und Bewältigung von individuellem Stress, Mobbing und Burnout in der Arbeitswelt.



Peseschkian, Nossrat:
Lebensfreude statt Stress : persönliche Stressfaktoren erkennen und hinter sich lassen ; Anstöße, Übungen, orientalische Weisheiten / Nossrat Peseschkian ; Nawid Peseschkian. - Stuttgart : TRIAS, 2009.
ISBN 978-3-8304-3499-3
Standort: Mcl3 Peseschkian

Die bekannten Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie erläutern Symptome und Ursachen von Stress und geben Anstöße zur Selbsthilfe anhand von Übungen und orientalischen Weisheiten.



Ruhwandl, Dagmar:
Erfolgreich ohne auszubrennen : das Burnout-Buch für Frauen / Dagmar Ruhwandl. - Stuttgart : Klett-Cotta, 2007. - 131 S.
ISBN 978-3-608-86007-8
Standort: Mcl3 Ruhwandl

Selbsthilferatgeber für Frauen, der besonders auf die geschlechtsspezifischen Ursachen und Auswirkungen des Burn-out-Syndroms abhebt und Maßnahmen zur Bewältigung und Prophylaxe vorstellt.



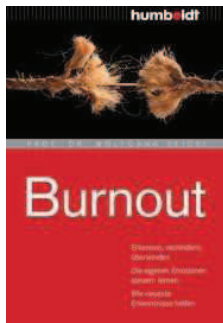
Schröder, Jörg-Peter:

Die Anti-Burnout-Fibel : Selbsttraining zur Work-Life-Balance / Jörg-Peter Schröder. - Frankfurt : Cornelsen, 2010. - 167 S.

ISBN 978-3-589-23795-1

Standort: Mcl3 Schröder

Ganzheitlich orientierter Selbsttrainingskurs zum Umgang mit dem Burnout und dem Ziel der Work-Life-Integration. Mit Tests, Checklisten, Übungen und Fallberichten.



Seidel, Wolfgang:

Burnout: Erkennen, verhindern, überwinden / Wolfgang Seidel. - Hannover: Humboldt, 2011. - 212 S.

ISBN 978-3-86910-323-5

Standort: Mcl3 Schröder

Grundlagen, Ursachen, Symptome, Hilfen und Vorsorgemaßnahmen des "Volksleidens" mit Schwerpunkt auf emotionspsychologischen Erkenntnissen.



Unger, Hans-Peter:

Bevor der Job krank macht : wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt - und was man dagegen tun kann / Hans-Peter Unger ; Carola Kleinschmidt. - München : Kösel, 2009. - 199 S.

ISBN 978-3-466-30733-3

Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Ein Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie und eine Diplombiologin/Journalistin klären über das Phänomen der stressbedingten Erschöpfungsdepression und Stresserscheinungen im Berufsleben auf und sensibilisieren Leser für das Thema.



Väth, Markus:

Feierabend hab ich, wenn ich tot bin: Warum wir im Burnout versinken / Markus Väth.- Offenbach : Gabal, 2011. - 240 S.

ISBN 978-3-86936-231-1

Standort: Mcl3 Väth

Der Coach Väth arbeitet erstmals die "blinden Flecken" in der Sicht auf den Burnout auf. Nicht nur der Einzelne ist "schuld"; in Gesellschaft und Arbeitswelt legen wir früh die Wurzeln nicht nur für den individuellen, sondern auch für den strukturellen Burnout.



**STADTBIBLIOTHEK
ROSENHEIM**