

Elisabeth Lukas

Burnout Adé!

Engagiert und couragiert leben ohne Stress

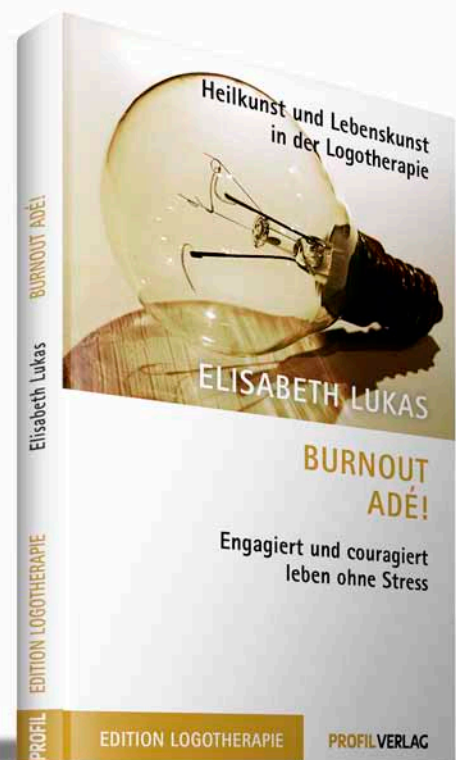
Heilkunst und Lebenskunst in der Logotherapie ■ Band 9

2013 ■ 98 Seiten ■ 19x12 cm, Paperback

ISBN 978-3-89019-664-0 ■ EUR[D] 14,80

Kein Zweifel, die Anforderungen an den modernen Menschen sind gestiegen, und das aktuelle Thema „Sparen“ verschärft die Situation am Arbeitsmarkt. Hektik, Druck und Stress werden zur täglichen Plage. Da braucht es einer großen inneren Stärke sowie körperlicher und seelischer Erholungsquellen, um nicht alsbald der Erschöpfung anheim zu fallen. Aber auch das Gegenteil, ein zu gleichförmiges, unerfülltes Leben, macht verdrießlich und krank. Wie bringen wir es also zuwege, die uns gestellten Aufgaben zufriedenstellend zu erledigen, ohne dabei auszubrennen?

Das vorliegende Buch der Franklschülerin Elisabeth Lukas gibt darauf eine Reihe von Antworten, untermauert von praktischen Fallgeschichten. Sie beleuchtet sowohl die berufliche als auch die private Sphäre in Hinblick auf jenes Engagement, das „aus dem Herzen kommt“ und aufbaut statt abbaut.



PROFIL VERLAG

Bestellcoupon

Ja, bitte liefern Sie mir Exemplare:

Bitte senden, faxen oder mailen an:

Profil Verlag GmbH
Postfach 210143
D-80671 München

Fax: +49 (0)89 70 49 24
email: order@profilverlag.de

Elisabeth Lukas
Burnout Adé!
ISBN 978-3-89019-664-0 - 14,80 €

Name

Institution

Abteilung

Straße

PLZ, Ort

email

Datum, Unterschrift