

# Kampf dem Burn-out!



[www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com)



Johannes Storch / Dieter Olbrich / Maja Storch

## Burn-out, ade

Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt

2018. 208 Seiten, gebunden  
Etwa € 24,95 / CHF 32.50  
ISBN 978-3-456-85803-6  
Auch als eBook erhältlich

Ist Ihr Akku leer? Hohe Arbeitsbelastung? Liegen Ihre Nerven blank? Zeigen sich erste körperliche Beschwerden? Dann geht es Ihnen wie den fünf Protagonisten in diesem Buch: Sie befinden sich am Rande eines Burn-outs – oder sind schon mittendrin. Dass es sich dabei nicht um eine Einbahnstraße handelt, zeigen Johannes Storch, Dieter Olbrich und Maja Storch in diesem fundierten und doch vergnüglichen Ratgeber. Anhand der fünf beispielhaften Personen zeigen sie mög-

liche Verläufe einer Burn-out-Erkrankung und neue Wege aus der Erschöpfungsfalle. Das hier vorgestellte Präventionsprogramm „Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse“ (GUSI®) kann Ihnen dabei hilfreich zur Seite stehen. Dabei handelt es sich um ein Präventionsprogramm, das auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) aufbaut und dieses mit anderen bewährten Verfahren zu einer Stressbewältigungsstrategie kombiniert.

### Jetzt bestellen

Ex. Storch / Olbrich / Storch  
**Burn-out, ade**

Institution \_\_\_\_\_

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Straße / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Newsletter

### Bestellschein

Tel. +41 31 300 45 00  
Fax +41 31 300 45 91  
[vertrieb@hogrefe.ch](mailto:vertrieb@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com)

### Zu beziehen über

Hogrefe AG  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz