

Schluss mit dem schlechten Gewissen!

Wer sich für alles und jeden verantwortlich fühlt, läuft Gefahr, eines Tages aus Überforderung krank zu werden. Das Buch vermittelt die psychologischen Zusammenhänge der Selbstüberforderung und zeigt an Beispielen und mit Übungen, wie Betroffene lernen, Verantwortung zu teilen.

Große Marketing-Kampagne Print und Online

PSYCHOLOGIE
HEUTE

reportpsychologie
Zeitschrift des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.

Net
GALLEY

LOVELYBOOKS

YouTube



ZIELGRUPPE:

- ▶ Alle, die sich in Beruf oder Familie häufig überfordern oder überfordert fühlen
- ▶ Menschen, die sich für stressanfällig halten oder es sind

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, Verantwortung abzugeben? Warum glauben sie, alles selbst in die Hand nehmen zu müssen? Und warum überfordert das viele auf Dauer, führt zu Erschöpfung und Krankheiten? Unsere persönliche, familiäre und gesellschaftliche Prägung trägt maßgeblich dazu bei, wie viel Verantwortung wir uns aufhalsen und trotz deutlicher Zeichen von Überforderung meist nicht loslassen können – so die Autorin, die in ihrer fachärztlichen und psychotherapeutischen Praxis zahlreiche, bis hin zum Burnout erschöpfte Patienten behandelt hat. Betroffene lernen sich mit diesem Buch besser kennen, verstehen anhand ähnlich gelagerter Beispiele, was sie antreibt, ständig über ihre Kräfte zu gehen. Auf dieser Basis wird konsequentes Gegensteuern möglich, denn das Buch enthält erprobte Übungen dazu, wie man das für sich richtige Maß findet und Verantwortung dann mit Freude teilt.

- Erfolgreiche Autorin von zwei Burnout-Büchern
- Thema ist allgegenwärtig in der Arbeitswelt und im Privatleben – dennoch wenig Literatur dazu
- Eigenes Kapitel zur Teilung von Verantwortung in Organisationen und Firmen



Ursula Wawrzinek,
Annette Schauer
Was tun, wenn es brennt?
ISBN 978-3-608-86039-9



Cornelia Löhmer,
Rüdiger Standhardt
MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen
ISBN 978-3-608-94579-9



Dagmar Ruhwandl
Vom Glück, Verantwortung zu teilen
Leben ohne Überforderung
ca. 160 Seiten, broschiert
ca. € 17,- (D)/€ 17,50 (A)
ISBN 978-3-608-86123-5

- Erscheinungstermin: 28. Februar 2019
- Warengruppe: 1933



Auch als
eBook



Veranstaltungen
✓

Dagmar Ruhwandl,
Dr. med., ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Lehrbeauftragte an der Technischen Universität München und Mitglied im Deutschen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung; als Trainerin und Unternehmensberaterin beschäftigt sie sich seit vielen Jahren mit den Themen Burnout und gesunde Führung. Sie ist Geschäftsführerin von burnoutpraevention.de-consulting und arbeitet in freier Praxis in München.