

## Vorbeugen und Helfen: Gemeinsam gegen Burn-out



Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)

### Stress, psychische Belastung, Burn-out

Handeln, bevor der Job krank macht

Verlag BertelsmannStiftung



### Stress, psychische Belastung, Burn-out

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren so verändert, dass Stress und psychische Belastung in allen Berufen und Hierarchien zunehmen. Wird die Zukunft noch schneller, noch belastender? Welche Kompetenzen brauchen Arbeitnehmer, um in der Arbeitswelt gesund zu bleiben? Wie können sie ihre Abwehrkräfte stärken? Stress wirkt auch motivierend auf Menschen. Dauert er zu lange an, wird er zum Gesundheitskiller Nummer eins. Erholungsphasen sind deshalb wichtig. Mediziner zeigen in dem Hörbuch die Grenzen auf und sprechen über die typische Stresserkrankung Burn-out. Betroffene schildern, wie es sich anfühlt, darunter zu leiden. Woran aber kann der Einzelne merken, wann die psychische Balance aus dem Lot gerät? Über die ersten Anzeichen berichten Mitarbeiter aus Unternehmen; Mediziner kommentieren die Schilderungen und geben Empfehlungen.

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)

### Stress, psychische Belastung, Burn-out

Handeln, bevor der Job krank macht

erscheint im Herbst 2011

Hörbuch, ca. 60 Minuten

CD mit Booklet, 24 Seiten

ca. € 16,- (D) / sFr. 29,-

ISBN 978-3-86793-347-6