

# Stress und Burnout



Informieren Sie sich auch im Webkatalog unter [www.opac.rosenheim.de](http://www.opac.rosenheim.de) oder in unserem eMedien-Bestand auf [www.leo-sued.de](http://www.leo-sued.de).

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

Schauen Sie doch mal vorbei!

Medienliste



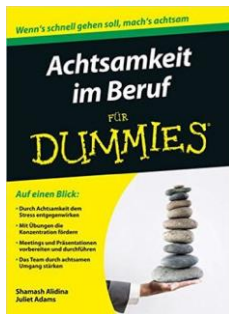
Stadt Rosenheim



STADTBIBLIOTHEK  
ROSENHEIM

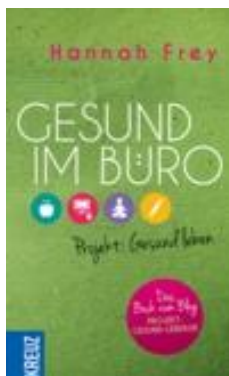


Hier finden Sie aktuelle Neuerscheinungen aus unserem Medienangebot.



**Alidina, Shamash:**  
**Achtsamkeit im Beruf für Dummies : durch Achtsamkeit dem Stress entgegenwirken ...**  
Standort: Berufsalltag Berufsinfo

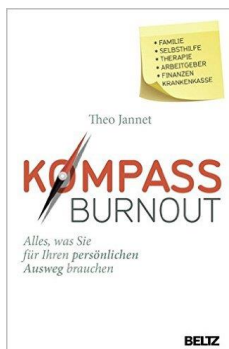
Fühlen auch Sie sich von der Arbeitsflut und den vielen anscheinend gleich wichtigen Aufgaben geradezu überrollt? Wünschen auch Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit im hektischen Berufsalltag? Die Autoren zeigen Ihnen, wie Sie einfache zu erlernende Achtsamkeitsübungen in Ihren Berufsalltag integrieren und konzentrierter und leistungsfähiger Ihre Aufgaben erledigen.



**Frey, Hannah:**  
**Gesund im Büro : Projekt: Gesund leben**

Standort: eBook geeignet für  

Viele Menschen leiden unter ungesunden Routinen, die sich in ihren Berufsalltag eingeschlichen haben: ständiger Stress, Bewegungsmangel, Büro-Ernährung, schädliche Haltung und Freizeitdefizite. Hannah Frey zeigt am typischen Tagesablauf eines Büroangestellten die Vielzahl gesundheitlicher Fallen auf. Zudem lädt sie die Leser mit Selbstreflexionen, Checklisten, Fragebögen und Übungen dazu ein, tatsächlich etwas für sich, für gesundes Arbeiten zu tun.



**Jannet, Theo:**  
**Kompass Burnout : alles, was Sie für Ihren persönlichen Ausweg brauchen**  
Standort: Mcl31 Jannet

Theo Jannet setzt dort an, wo es Betroffenen und Angehörigen am meisten auf den Nägeln brennt – und wo die meisten Burnout-Ratgeber aufhören: bei bürokratischen Stolpersteinen, Alltagssorgen und grundsätzlichen Weichenstellungen. Ob Krankenkasse, Arbeitsrecht, Therapieplatz oder die Neuregelung der Finanzen – seine nützlichen Tipps ebnen den Weg zu einem erfolgreichen Neuanfang. Die Diagnose Burnout bringt eine Fülle neuer Fragen und Unsicherheiten ins eigene Leben, das zunächst einmal ein neues, solides Fundament braucht.



**Kleinschmidt, Carola:**  
**Burnout - und dann? : wie das Leben nach der Krise weitergeht**  
Standort: Mcl31 Kleinschmidt

Jedes Jahr steigen Millionen Menschen nach einem Burnout wieder ins Leben ein. Alle fragen sich: Wie wird mein Leben weitergehen? Muss ich mit Rückfällen rechnen? Was und wie viel muss ich in meinem Leben verändern? Die Autorin beschreibt, welche Schwierigkeiten im neuen Alltag auftreten und was die Menschen ausmacht, die die Erschöpfungsspirale für immer hinter sich lassen.



**Meyer, Frank:**  
**Burnout : neue Kraft schöpfen**

Standort: eBook geeignet für  

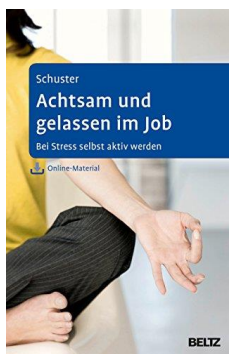
Burnout kann jeden treffen. Oft rufen Stress und Hektik im Beruf oder im persönlichen Umfeld diesen schweren Erschöpfungszustand hervor. Der Autor zeigt, wie man mit einfachen Maßnahmen - Achtsamkeitsübungen, Naturheilmitteln, kleinen Veränderungen im Alltag - neue Kräfte und Lebensfreude aktivieren kann. Wodurch entsteht Burnout und wie erkenne ich die Krankheit? Handelt es sich überhaupt um Burnout oder um eine Depression? Was hilft wirklich? Diese Fragen werden im Theorieteil fundiert beantwortet.



**Nuber, Ursula:**  
**Eigensinn : die starke Strategie gegen Burn-out und Depression - für ein selbstbestimmtes Leben**

Standort: Mcl3 Nuber

Man erfüllt Wünsche, die man nicht erfüllen will. Man schweigt, obwohl man anderer Meinung ist. Man ignoriert eigene Bedürfnisse, um andere nicht zu enttäuschen. Obwohl man Widerstand in sich spürt, zeigt man ihn nicht. Der Preis für dieses Verhalten ist hoch: Erschöpfung, das Gefühl der Sinnlosigkeit, Depression. Wer sich selbst verleugnet, riskiert seelische und körperliche Schäden. Ursula Nuber deckt die Gründe für diese ungesunde Zurückhaltung auf und zeigt, wie es anders geht. Eigensinnige Menschen kommen mit Stress besser zurecht und lassen sich nicht verbiegen. Der »Schutzschild Eigensinn« hilft Ihnen, die vielfältigen Herausforderungen und Stresssituationen des Alltags zu bewältigen – für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben.

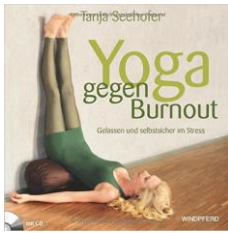


**Schuster, Nadine:**  
**Achtsam und gelassen im Job : bei Stress selbst aktiv werden**

Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Leistungsdruck, Überstunden, Stress – Dieser Ratgeber liefert Antworten. Er hilft Betroffenen die Ursachen ihrer Stresssymptome zu erkennen, eigene Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und neue Verhaltensweisen zu trainieren. Schritt für Schritt beschreibt die Autorin anschaulich und fundiert, wie Stress entsteht und wie man ihn abbaut. Der Schwerpunkt der Buches liegt auf der (Wieder)-Entdeckung eigener Ressourcen: Wie treffe ich für mich passende Entscheidungen, wie gebe ich angemessen Feedback? Und welche Art der Erholung tut mir gut?





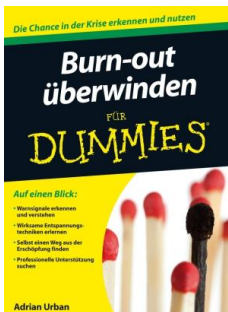
**Seehofer, Tanja:**  
**Yoga gegen Burnout : gelassen und selbstsicher im Stress**  
Standort: Vck13 Seehofer



Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Burnout-Forschung, der Neurowissenschaft und dem Wissen des Yoga stellt Tanja Seehofer fünf einfache Übungseinheiten vor, entwickelt für körperliche Gesundheit und innere Zufriedenheit. Die bislang angenommene Ursache von Burnout, die berufliche Überforderung, ist in Wahrheit nur das Symptom! Nur wer zu sich selbst, seinen Mitmenschen, seiner Umwelt und der Arbeit in gesunder Beziehung steht, bleibt auch gesund und zufrieden.



**Sprenger, Reinhard K.:**  
**Die Entscheidung liegt bei dir! : Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit**  
Standort: Mcl Sprenger

Nur zu schnell richten wir uns ein in der alltäglichen Unzufriedenheit und fühlen uns als ohnmächtiges Opfer der Sachzwänge. Wie man sein Glück beim Schopf packt, zeigt der Autor in diesem aufrüttelnden Buch, das jetzt um ein neues Kapitel zum Thema Burn-out erweitert wird. Es ist Zeit, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ernst zu nehmen und seine Zukunft in die Hände der Person zu legen, die einem am besten vertraut ist: sich selbst.



**Urban, Adrian:**  
**Burn-out überwinden für Dummies**  
Standort: eBook geeignet für    
Standort: Mcl31 Urban

Adrian Urban beschreibt allgemeinverständlich die Hintergründe und Auswirkungen des Ausgebranntseins. Er zeigt Wege auf, Belastungen in Beruf und Privatleben besser zu bewältigen, um einem Burn-out vorzubeugen. Außerdem stellt er Entspannungsverfahren vor und erläutert Möglichkeiten der Selbsthilfe und der professionellen Unterstützung.

Mehr auch im Webkatalog unter [www.opac.rosenheim.de](http://www.opac.rosenheim.de)  
oder in unserem E-Bookbestand auf [www.leo-sued.de](http://www.leo-sued.de).



**STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM**  
AM SALZSTADEL 15 / 83022 ROSENHEIM / TELEFON 08031 / 3651443  
GEÖFFNET: DI - FR 10 - 19 UHR SAMSTAG 10 -13 UHR  
E-MAIL: [stadtbibliothek@rosenheim.de](mailto:stadtbibliothek@rosenheim.de)  
INTERNET: <http://www.stadtbibliothek.rosenheim.de>

