

(Download free pdf) Mein Weg aus dem Burnout: Der Stress-Falle entkommen, Lebenskunst entwickeln

## Mein Weg aus dem Burnout: Der Stress-Falle entkommen, Lebenskunst entwickeln

Von Jens Brehl

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #19137 in eBooksVerffentlicht am: 2015-01-05Erscheinungsdatum: 2015-01-05File Name: B00RW8IVBI | File size: 55.Mb

**Von Jens Brehl : Mein Weg aus dem Burnout: Der Stress-Falle entkommen, Lebenskunst entwickeln** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Weg aus dem Burnout: Der Stress-Falle entkommen, Lebenskunst entwickeln:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erstaunlich offen, authentisch und ein echter Mutmacher!Von J. v. H.Klar, Offenheit kann auch mal unangenehm sein.

Aber ohne Offenheit und Ehrlichkeit drfte sich Burnout kaum berwinden lassen. Wie man das schaffen kann, zeigt Jens Brehl mit einem autobiographischen Buch, das seinesgleichen sucht. Der Autor aus Fulda hlt sich nicht mit Plattitiden auf, schreibt umstndlich in der dritten Form ("Man msste...") oder fasst berwiegend fremde Erfahrungen zusammen. Nein, Brehl erzht seine ganz persnliche Geschichte. Dabei verkauft er kein Patentrezept, sondern beschreibt, welche verschiedenen Wege er gegangen ist oder in Erwrgung gezogen hat, um seine Therapie "Marke Eigenbau" zu entwickeln und gibt so jede Menge Anregungen fr die eigene, ganz individuelle Herangehensweise. Geeignet ist das Buch meiner Meinung nach fr Betroffene, Angehrige und auch "Gefhrdete", wobei diese Zielgruppen mglichst weit zu fassen sind. Denn, so Brehl, "flschlicherweise wird ein Burnout oftmals lediglich mit dem Grad der Arbeitslast in Verbindung gebracht. Die Seele kann ausbrennen, wenn das Leben unpassende Strukturen gepresst wird. Die Arbeitslast ist nur eine mgliche Ursache". Oder an anderer Stelle: "Whrend meines Schaffensrausches whlte ich mein Bankkonto als Erfolgsmesser und erfolgreich war ich. Nur anders, als ich dachte. Ich war zu diesem Zeitpunkt wahnsinnig erfolgreich darin, mich und meinen Krper auszubeuten und meine Gesundheit zu ruinieren." Sprachlich mag es hier und da etwas holprig sein. Und mglicherweise mutet die eine oder andere Formulierung wie etwas in Liebe loslassen zu spirituell oder esoterisch an, wenn einem beides eher fremd ist. Dennoch lsst sich das Buch sehr gut lesen und hat kaum Lngen. Eine absolute Empfehlung fr alle, die sich mit dem Thema Burnout beschftigen mssen oder wollen! In einem Blog des Autors ("Der Freigeber") ist brigens zu lesen, dass weitere Bcher zu diesem und hnlichen Themen geplant sind. Ich bin gespannt. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Herzlichen Dank! Von Charlotte Ich bin als selbst Betroffene sehr, sehr dankbar fr den Mut des Autors, so offen und ehrlich ber sein Leben, seine Erfahrungen, seine Persnlichkeit und seine Ansichten zu schreiben. Auerdem freut es mich sehr, dass durch dieses Buch ein weiterer Schritt getan ist, um das Thema Burnout und Depression aus der "Tabu-Ecke" zu holen. Jens Brehl hat die Kraft aufgebracht, sich in die dunkelste Zeit seines Lebens zurck zu begeben, um einen Einblick in diese Welt bieten zu knnen, und gleichzeitig gezeigt, wie er sich seinen Weg aus dieser lebensbedrohenden Krise erarbeitet und erkmpft hat. Betroffenen gibt er damit das Gefhl, dass sie nicht alleine und nicht "falsch" sind, Auenstehenden bietet er die Mglichkeit, in das Erleben eines Betroffenen einzutauchen und es nachspren zu knnen. Die hufig geuerte Meinung, Menschen mit Depressionen und Burnout seien nur faul und nicht ernst zu nehmen, wird hier deutlich widerlegt. Der Verfasser zeigt mit seinem Buch, dass auch aussichtslos Erscheinendes der Anfang fr etwas Neues sein kann - dass Burnout und Depression (als Hilfeschrei der Seele gesehen) die Mglichkeit in sich tragen, mit viel Ehrlichkeit zu sich selbst auf unbewusste, dem eigenen Selbst schadende Verhaltensweisen aufmerksam zu werden und sie mit der Zeit (mit groem Kraftaufwand und vielen Rckschlgern) durch Neue, Hilfreiche und das eigene Selbst Schtzende zu ersetzen. "Wer am Ende ist, kann von vorne anfangen, denn das Ende ist der Anfang von der anderen Seite" Karl Valentin 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Muss man gelesen haben, nicht nur die, die an Burnout leiden sondern auch die, die mit dieser Krankheit konvertiert werden Von Martin Richter Dieses Buch hat mich von der ersten bis zur letzten Seite gefesselt, hab mich in vielen Passagen wieder gefunden. Das Buch war ein stndiger Begleiter durch meinen harten Gang in der Klinik. Sehr hilfreich und gut geschrieben, dieses Buch sollte man lesen wenn man in irgendeiner Form mit dieser Krankheit konvertiert wird. Von mir ein ganz klares Daumen hoch

Kurzbeschreibung Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist so, wie Sie es kennen, mit einem Schlag vorbei: In Ihrem Kopf flt der Vorhang und das Licht geht aus. Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden knnen, und spielen mit dem Gedanken, sich umzubringen. Das ist meine Geschichte. Der Journalist Jens Brehl erkrankte Ende 2008 uerst schwer am depressiven Erschpfungssyndrom umgangssprachlich Burn-out genannt. Wie er, anfangs nur noch ein Schatten seiner selbst, den Weg aus dem depressiven Strudel fand, beschreibt er offen und eindrcklich. Nicht nur Betroffene werden das Buch mit Gewinn lesen, auch wer sich nur gestresst fhlt, knnte einige unbequeme Wahrheiten ber seine eigene Lebensfhrung entdecken und dadurch neue Wege einschlagen. Kurzbeschreibung Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist so, wie Sie es kennen, mit einem Schlag vorbei: In Ihrem Kopf flt der Vorhang und das Licht geht aus. Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden knnen, und spielen mit dem Gedanken, sich umzubringen. Das ist meine Geschichte. Der Journalist Jens Brehl erkrankte Ende 2008 uerst schwer am depressiven Erschpfungssyndrom umgangssprachlich Burn-out genannt. Wie er, anfangs nur noch ein Schatten seiner selbst, den Weg aus dem depressiven Strudel fand, beschreibt er offen und eindrcklich. Nicht nur Betroffene werden das Buch mit Gewinn lesen, auch wer sich nur gestresst fhlt, knnte einige unbequeme Wahrheiten ber seine eigene Lebensfhrung entdecken und dadurch neue Wege einschlagen. ber den Autor und weitere Mitwirkende Jens Brehl wurde 1980 in Fulda geboren. Er ist als freier Journalist, Blogger und Buchautor mit den Themenschwerpunkten nachhaltiges Wirtschaften (enkeltauglich) und gesellschaftlicher Wandel ttig. [www.jens-brehl.de](http://www.jens-brehl.de)