

1. Record Nr.	UNISA996213691703316
Titolo	Hoist
Pubbl/distr/stampa	Dartford, Kent, : Wilmington Pub
Disciplina	621
Soggetti	Construction equipment Gantry cranes Cranes, derricks, etc Periodicals.
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Periodico
2. Record Nr.	UNINA9910163394603321
Autore	Engelbrecht Sigrid
Titolo	Das Anti-Burnout-Buch für Frauen
Pubbl/distr/stampa	Munchen : , : Kreuz Verlag, , 2013 ©2013
ISBN	9783451347399 3451347393
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (152 pages)
Soggetti	Burn out (Psychology) Stress management
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- [Impressum] -- Vorwort -- Was ist Burnout? -- Wie kommt es zu einer chronischen Erschöpfung? -- Die Phasen des Burnout-Prozesses -- Zwischen Multitasking, Perfektionismus und Depression -- Burnout bei Frauen, Burnout bei Männern -- Das alltägliche Bermudadreieck: Der Job, der Haushalt, die Kinder -- Be perfect! Die

Ich-schaffe-alles-Falle -- In der Muhle der Gefuhle -- Wie innere und außere Ursachen zusammenwirken -- Selbsttest: Wie Burnoutgefährdet sind Sie? -- Die Anzeichen erkennen -- Burnout-Selbsttest -- So soll es nicht mehr weitergehen -- Sie selbst steuern Ihr (Lebens-)Schiff -- Burnout: »Wieso ich?« -- Wie stark ist Ihr Veränderungswunsch? -- Annehmen, was ist -- 7 Strategien zur Burnout-Pravention -- 1. Vom Bermuda-Dreieck zum Balance-Dreieck: Setzen Sie Ihre Prioritäten neu -- 2. Mut zur Lucke -- 3. Grenzen spuren, Grenzen setzen -- 4. Noch weniger ist noch mehr: Delegieren und Ballast abwerfen -- 5. Den Akku aufladen: Sammeln Sie neue Krafte -- 6. Sich wieder freuen können: Erkennen Sie Ihre persönlichen Kraftquellen -- 7. Bauen Sie auf Menschen, die Ihnen guttun -- Den eigenen Weg finden und gehen -- Praktische Konsequenzen: 3 Fallbeispiele -- Ihr persönlicher Veränderungsplan -- Literatur und Links -- Wegweiser zum Test, zu den Checks und zu den Übungen.

Sommario/riassunto

"Es soll einfach weniger werden.", "Ich will nicht mehr so ausgepowert sein.", "Ich will mich wieder freuen können." - das wünschen sich Frauen, die an ihre Belastungsgrenze gelangt sind und Rat bei Sigrid Engelbrecht suchen. Sie zeigt, wie Frauen sich erst einmal Freiraum schaffen, ihre persönliche Energie stärken und die Lebensfreude wieder entdecken können: mit alltagstauglichen Übungen, sofort umsetzbaren Tipps, zahlreichen Denkanstoßen und einem Burnout-Selbsttest.
