

- | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 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 Gefühle -- Wie innere und äußere 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-Prävention -- 1. Vom Bermuda-Dreieck zum Balance-Dreieck: Setzen Sie Ihre Prioritäten neu -- 2. Mut zur Lucke -- 3. Grenzen spüren, Grenzen setzen -- 4. Noch weniger ist noch mehr: Delegieren und Ballast abwerfen -- 5. Den Akku aufladen: Sammeln Sie neue Kräfte -- 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 Denkanstößen und einem Burnout-Selbsttest.
