



Erschienen am 15.03.2013  
256 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-153-5

Johann Schneider

## Burnout vorbeugen und heilen

Erfolgreich arbeiten - erholt in den  
Feierabend.

Unsere Arbeits- und Lebensbedingungen haben sich drastisch gewandelt. In vielen Betrieben verbringen immer weniger Menschen immer mehr Zeit bei der Arbeit. Gleichzeitig finden immer mehr Menschen keine Arbeit. Diejenigen, die Arbeit haben, erleben erhöhte Leistungsanforderungen zu niedrigeren Löhnen und geraten oft an ihre körperlichen, geistigen und seelischen Grenzen. Viele lassen ihre natürliche Erschöpfung nicht zu, verdrängen sie, erholen sich nicht und entwickeln extreme Erschöpfungszustände: das sogenannte Burnout-Syndrom.

Mit diesem Ratgeber gibt der Autor Betroffenen im täglichen Spannungsfeld zwischen den eigenen Bedürfnissen, Wünschen, Erwartungen und denen der Umgebung eine Orientierung. Basierend auf Methoden der Transaktionsanalyse finden sie in diesem Buch Know-how für ein erfülltes und erfolgreiches Leben – beruflich wie privat. Schaffenskraft und Wohlergehen lassen sich miteinander verbinden.

## Autorenprofil

### Johann Schneider

Dr. Johann Schneider, Studium der Medizin, Facharztweiterbildungen, Weiterbildung in Tiefenpsychologie und Systemischer Transaktionsanalyse, Beratertätigkeit in Unternehmen. Seit 1989 freiberuflich in eigener Praxis und eigenem Institut als Coach, Supervisor und Lehrtrainer tätig.