

(Get free) Nach burn kommt out.: Lieber umdenken als umfallen. Sieben Strategien fr ein besseres Leben.

Nach burn kommt out.: Lieber umdenken als umfallen. Sieben Strategien fr ein besseres Leben.

Von *Holger Schlageter*

**Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



 [Download](#)

 [Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #38158 in BcherVerffentlicht am: 2011-09-19Abmessungen: 8.78 x .87b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 53.Mb

Von Holger Schlageter : Nach burn kommt out.: Lieber umdenken als umfallen. Sieben Strategien fr ein besseres Leben. before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Nach burn kommt out.: Lieber umdenken als umfallen. Sieben Strategien fr ein besseres Leben.:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein ansprechendes, ein gelungenes Buch, das in der Ratgeberliteratur eine wohltuende Ausnahme bildet
Von Winfried Stanzick
Insgesamt drei Mal in seinem bisherigen Leben hat der Autor des vorliegenden Buches, der Theologe und Psychologe Holger Schlageter es selbst erlebt, dass nach einer Phase des "burn" ein "out" kam. Und jedes Mal erlebte er diesen Burn-Out als eine Chance für sein eigenes Leben. Jeder Burnout, so zeigt er in seinem sehr empfehlenswerten Buch immer wieder, ist "eine Möglichkeit, das eigene Leben zu ändern, sodass es einem endlich gut tut und nicht weiter Lebensenergie raubt." Besonders gefährdet für solche Zusammenbrüche sind die Menschen, die in unserer Gesellschaft zu den motivierten Leistungsträgern zählen, die in Firmen als "Hochleister" gerne gesehen sind und als Selbständige, Unternehmer oder Manager die Kunst des Multitaskings beherrschen. Doch auch Menschen, die als Erziehende einen Haushalt mit Kind(ern) und vielleicht auch alten Menschen im Haus führen, gehören zu dieser Gruppe. Aus eigener Anschauung also und mit der Kompetenz seiner beruflichen Erfahrung als Psychologe, Coach und Berater hat Holger Schlageter ein Buch vorgelegt, das unter den vielen Ratgebern zum Burn-Out wohltuend heraus sticht. Systematisch aufgebaut, spricht er in seinem Buch seinen Leser ständig an und versucht, diesen in einen Dialog zu verwickeln. Diese Methode, die er durch viele Fragen, die dem Leser helfen sollen, seinem eigenen Verhalten und seiner eigenen Geschichte auf die Spur zu kommen, ergänzt, macht das Buch leicht lesbar. Jeder Leser wird schon bald seinen eigenen Typ beschrieben sehen, und sich auf die Suche nach seinem eigenen Verhalten machen. Schlageter weiß genau um jene Zusammenhänge, die die Bindungsforscherin Eva Räss gerade in ihrem Buch "Bindung und Sicherheit im Lebenslauf" (Klett-Cotta 2011) so beschrieben hat: "Es kann heute als gesichert gelten, dass sich die Lebenseinstellung und die damit einhergehenden Lebensstimmung im höheren Erwachsenenalter nicht von ungefähr einstellt, sondern ganz wesentlich vom vorherigen Lebensverlauf bestimmt wird. Diese vorangegangene Entwicklung verläuft in aufeinanderfolgenden Phasen und Stufen, und die Bewältigung des jeweiligen Abschnitts ist mit dem Kontinuum des davor Gelebten verbunden." Deshalb ist das Bewusstmachen der eigenen frühkindlichen Entwicklung eine wichtige Schutzmaßnahme gegen das Ausbrennen. Natürlich kommen noch viel weitere Überlegungen zu "der Kraft, die in mir schlummert" hinzu, die Schlageter als Prophylaxe benennt, etwa, die Kunst, sich selbst zu lieben, die richtige Ernährung, das Einleben und die Kunst der Pause und die wichtige Bedeutung von Spiritualität. Insgesamt sieben "Strategien für ein besseres Leben" beschreibt Schlageter unter den Stichworten* Willen* Umdenken* Vertrauen* Glauben* Zeit* Weisheit der anderen* Beharrlichkeit
Ein Fragebogen am Ende des Buches kann, zu Anfang bearbeitet und ausgewertet, die persönliche Motivation für die Lektüre dieses Buches fördern. Denn dort erfährt man auf die Kräfte, zu welchem Typ man aktuell geht und wie stark die Anzeichen bzw. Gefahr eines Burn-Outs sind.
Ein ansprechendes, ein gelungenes Buch, das in der Ratgeberliteratur eine wohltuende Ausnahme bildet.
7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mehr braucht man eigentlich nicht...
Von thinkbeforeyouact
Als jemand, dem der Burnout nicht vollends fremd ist, habe ich bereits mehrere Bücher zum Thema gelesen. Was mir hier sehr gut gefällt, und was das Buch von Holger Schlageter m. E. besonders macht, ist die vom Autoren gewohnt verständliche Sprache und gleichzeitig die Fachinhalte, die sehr seriös recherchiert und umfassend sind. So entsteht ein leichter Lesefluss - es gibt viele konkrete Geschichten und plastische (manchmal auch drastische) Fallbeispiele von Burnout -, der aber stets fachlich seriös untermauert wird. So hebt sich das Werk wohltuend ab von den oft mit viel heißer Luft gefüllten "Ratgebern" zu Burnout, die sich in Platitiden verlieren. Das ist hier anders. Wer sich ans Lesen macht, erfährt zunächst viel über Burnout. Wie das Krankheitsbild entstanden ist, wie seine Symptome aussehen, welche Phasen er hat, welche Ursachen ihn begünstigen und wie man ihn verhindern kann. Alles gut aufbereitete wissenschaftliche Erkenntnisse, die solide präsentiert werden (der Autor hat offenbar selbst jahrelang mit Burnout-Opfern therapeutisch gearbeitet). Auch lernt man Einiges über sich selbst. Mit einem - nicht ganz wissenschaftlichen - Fragebogen am Ende des Buches kann man die eigene Burnoutgefährdung ein wenig antesten. Besonders die zahlreichen Fallbeispiele von Klienten des Psychotherapeuten Schlageter waren für mich sehr hilfreich. Ich habe mich in der einen oder anderen "Gestalt" manchmal erschreckend genau wiedererkannt. Da das Buch aber nicht in der Beschreibung von Burnout stecken bleibt, sondern mit den "Sieben Strategien" zur Vermeidung bzw. Heilung von Burnout ein sehr anwendbares Konzept zu bieten hat, habe ich mich nicht einfach nur erschreckt, sondern konnte auch Vieles mitnehmen, was mir in Zukunft sicherlich helfen wird, mich selbst ein wenig herunterzufahren bevor es zu spät ist. Und das bedeutet meistens schon in der Begeisterungsphase. Denn das habe ich beim Lesen auch gelernt: Die erste Phase des Burnout ist der Enthusiasmus. Alles in allem ein sehr gelungenes Buch, das man wohl nicht nur einmal lesen wird, sondern immer mal wieder aus dem Bücherregal zieht.
4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Zum Glück knallte mir das Schicksal einen Baseballschläger vors Hirn."
Von Christian Dring
Vom Autor selbst stammt dieses Zitat. Im Studium war er ein Beruflicher. Nebenbei war er auf Partys, aber engagierte sich ehrenamtlich auch für Obdachlose. Und dann plötzlich aus heiterem Himmel landete ausgerechnet während einer Prüfung der Baseballschläger vor seinem Hirn. Was dieses Buch ausmacht sind sicher, die seriösen - fachlichen Beschreibungen des Krankheitsverlaufes und der Ursachen von Burnout. Zum anderen aber ist da auch der sehr persönliche Ton von Holger Schlageter, mit dem er seinen Leser einlädt über dessen bisherige Lebensführung nachzudenken. Der Autor gibt in seinem Buch viel von sich preis und so besteht die Chance, dass aus diesem Buch ein Dialog zwischen Autor und Leser werden kann. Zunächst macht Schlageter klar, dass Burn-out kein Weltuntergang, sondern eine Chance ist. Beeindruckend ist es schon dem

Autor zu folgen, ihn hat Bournout gleich drei mal getroffen. Wer hier ein trockenes Fachbuch vermutet, muss sich enttäuscht sehen. Holger Schlageter hat ein Buch zur immer größer werdenden Volkskrankheit vorgelegt, das auch einen gewissen Unterhaltungswert besitzt. Neben medizinischen Anmerkungen die selbst Ernährungstipps beinhalten, drückt Schlageter mithilfe seines Drachens sehr viel aus und liefert, auch mit seinen vielen sehr anschaulich dargestellten Fallbeispielen, Beispiele für eine bessere Sicht auf die Ursachen dieser neuen Volkskrankheit. Holger Schlageter zu lesen, bedeutet seine eigene bisherige Lebensführung auf den Prüfstand zu stellen. Dies ist manchmal unbequem, aber hilfreich!

Kurzbeschreibung Wer von ganzem Herzen für eine Sache brennt, wer alles gibt - der ist vielleicht schon mittendrin. Denn nach "burn" kommt oft mal "out". Viele sind betroffen, auch diejenigen, die es noch nicht wahrhaben wollen. In unserer schnelllebigen Zeit ist kaum jemand davor gefeit. Burnout-Ratgeber gibt es viele. Doch Holger Schlageter wirft einen ungewöhnlichen Blick auf das Thema. Er erzählt von Siegfried, dem tapferen Helden, der auszieht, die Welt zu erobern. Ihm gelingt offenbar alles. Er umgeht jede Falle, die man ihm stellt, und besiegt schließlich den Drachen. Ein Bad in seinem Blut macht Siegfried (scheinbar) unverwundbar. Am Ende aber fällt er doch. Eine Kleinigkeit hat er übersehen, seine schwache Stelle zu wenig geschützt. Holger Schlageter zeigt, wie Sie Ihre "schwache Stelle" schützen können, und vermittelt sieben Strategien für ein besseres Leben. Holger Schlageter berät viele namhafte Firmen und Führungskräfte, aber auch Politiker und Privatleute, wie man rechtzeitig die richtigen Weichen für ein kraftvolleres Leben stellen kann und spricht eine Sprache, die jeder versteht.