

## **Burnout erfolgreich vermeiden**

Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern

Leiter, Maslach, Springer Wien NewYork

ISBN 10: 3211486356

ISBN 13: 978-3211486351

Ihr Plan zur schrittweisen Verbannung von Burnout am Arbeitsplatz.

Leiden auch Sie unter wachsendem Stress und Druck am Arbeitsplatz, schlechtem Management und fehlenden Führungsqualitäten?

Müssen auch Sie sich mit mangelnder Wertschätzung durch Kollegen und Vorgesetzte und einem vergifteten Betriebsklima auseinandersetzen?

Kennen Sie Erschöpfungszustände und das Gefühl des Ausgebrannt seins? – Dann sind auch Sie mit Burnout am Arbeitsplatz konfrontiert.

Burnout ist weit mehr nur als sich niedergeschlagen zu fühlen oder einen schlechten Tag zu haben. Es ist ein chronischer Zustand des Nicht-im-Einklang-Seins mit Ihrer Arbeit, der eine große Krise in Ihrem Leben darstellen kann.

Dieses Buch bietet einen Leitfaden, um Burnout allen Widrigkeiten zum Trotz entgegenwirken zu können. Anhand von sechs Grundthemen – Arbeitsbelastung, Kontrolle, Belohnung, Gemeinschaft, Fairness, Werte – präsentieren die Autoren Strategien und Aktionspläne, mit denen sich Schritt für Schritt die Arbeitssituation verändern lässt.

Sie machen konkrete Vorschläge und geben Tipps, wie Sie Ihr persönliches Verhältnis zur Arbeit verbessern und Ihre Arbeitsumgebung in einer zunehmend globalisierten Arbeitswelt effektiver, stressfreier und befriedigender gestalten können.