



Eine Literaturlauswahlliste der



**STADTBIBLIOTHEK  
AM SALZSTADEL**

Zum Thema: *Burnout*

**Berndt, Frank H.:**

Standort: Mcl3

**30 Minuten gegen Burn-out.** Gabal, 2008. – 79 S.

Kompakte Kurzinformation über Entstehung, Merkmale, Präventions- und Gegenmaßnahmen zum Burn-out-Syndrom

**Fabach, Sabine:**

Standort: Mcl3

**Burn-out** : wenn Frauen über ihre Grenzen gehen, Orell Füssli, 2007. - 206 S

Ein alltagsnaher und verständlicher Ratgeber für Frauen, die vom Burnout-Syndrom betroffen sind und mehr über Ursachen, Symptome und Bewältigungsstrategien erfahren wollen.

**Findeisen, Jens:**

Standort Mcl3

**Burnout** : erkennen - akzeptieren – handeln. Cornelsen, 2008. - 175 S.

Komprimierter Überblick über den Burnout-Komplex und die Lösungsmöglichkeiten der relevanten Fachleute und Institutionen: Hausarzt, Psychologe, Karriere-Coach, Arbeitsrechtler, Arbeitgeber, Krankenkasse.

**Karsten, Carien:**

Standort: Mcl3

**Burnout besiegen** : das 30-Tage-Programm, Herder, 2005. - 188 S.

Die Ursachen von Burnout in Beruf und Privatleben sowie die Selbsthilfe-Möglichkeiten der Vorbeugung und Überwindung von innerer Erschöpfung.

**Kypta, Gabriele:**

Standort: Mcl3

**Burnout erkennen, überwinden, vermeiden**, Carl-Auer-Systeme, 2006. - 233 S.

Umfassender, besonders auf die Geschlechtsspezifität der Burnout-Problematik eingehender Überblick, der weniger bei der Symptombehandlung als bei der Veränderung der Lebensstrukturen der Betroffenen ansetzt.

**Kallwass, Angelika:**

Standort: Mcl3

**Das Burnout-Syndrom : wir finden einen Weg**, Kreuz Verlag, 2005. - 154 S.

Eine Sammlung mit Fallbeispielen mit hohem Wiedererkennungswert aus der alltäglichen Erfahrungswelt, gegliedert nach drei Lebensbereichen, zeigen die verschiedenen Erscheinungsformen und Stadien der seelischen, privaten und beruflichen Überbelastung und informieren über Bewältigungsstrategien.

**Müller-Timmermann, Eckhart:**

Standort: Mcl3

**Ausgebrannt - Wege aus der Burnout-Krise**, Herder, 2004. - 160 S.

Energieelos - Ideenlos - Ausgebrannt! Es gilt Warnsignale zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern. Schon kleine Schritte verändern die Situation, bringen neue Energie.

**Ruhwandl, Dagmar:**

Standort: Mcl3

**Erfolgreich ohne auszubrennen** : das Burnout-Buch für Frauen, Klett-Cotta, 2007. - 131 S.

Selbsthilferatgeber für Frauen, der besonders auf die geschlechtsspezifischen Ursachen und Auswirkungen des Burn-out-Syndroms abhebt und Maßnahmen zur Bewältigung und Prophylaxe vorstellt.

**Kiefer, Ingrid:**

Standort: Vcl Kiefer

**Stressfood** : mit Ernährung und Stressmanagement aus der Burnout- Falle, Kneip, 2009 . – 127 S.

Stress hat einen entscheidenden Einfluss auf Körper, Geist und auch auf das Essverhalten. Er beeinflusst die Nahrungsaufnahme entweder in Richtung Stressessen oder Stresshungern. Mit der richtigen Ernährung reagiert man nicht nur gelassener auf Stress, sondern beugt auch Stressattacken vor und verbessert die Stimmung. Der neue Ratgeber von Dr. Ingrid Kiefer und Dr. Wolfgang Lalouschek zeigt Wege aus der Stressfalle und welche Lebensmittel für mehr Gelassenheit sorgen.

**Abel, Peter :**

Standort: Keq Abel

**Spirituelle Wege aus dem Burnout**, Vier- Türme- Verlag, 2009 . – 143 S.

Seelische und körperliche Erschöpfung sind weit verbreitet. Beruf und Privatleben kosten oft mehr Kraft als sie geben. Wir sehnen uns nach neuer Energie und fühlen uns vom Glauben nicht mehr getragen. Diese Krise kann zu einer neuen Chance oder einem Wendepunkt gehören. Dazu zeigt dieses Buch praktische Möglichkeiten.

**Mansmann, Dr. med. Vinzenz :**

Standort: Vek3

Mannsmann

**Total erschöpft** : neue Energie mit Naturmedizin, Positives Leben- Verlag, 2009 . – 96 S.

Dem BurnOut-Syndrom liegen viele Ursachen zu Grunde. Welche das sind und wie man die chronische Erschöpfung behandelt, wird in diesem praktischen Ratgeber beschrieben. Bewährte naturheilkundliche Therapien helfen Ihnen, schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Die Selbstbehandlung wird Schritt für Schritt erklärt - ob es sich um Vitamintherapie, Körpertraining, Kneipp-Kur, Stressbewältigung, Phytotherapie oder gesunde Ernährung handelt.

#### **Hinweise zur Ausleihe in der Stadtbibliothek**

Bitte bringen Sie zur Erstanmeldung ihren Personalausweis oder Reisepass mit.

Jahresgebühr 15 € bzw. Einzelausleihe 1 € pro Medium.

Leihfrist:

für Bücher, CD's, CD-ROM's, Sach-DVD's, Zeitschriften, Spiele, Karten: 4 Wochen.

für Spielfilme auf DVD: 1 Woche

---

## **STADTBIBLIOTHEK AM SALZSTADEL**

Am Salzstadel 15 / 83022 Rosenheim / Telefon 08031 / 361443 / Fax 08031 / 362045

**Öffnungszeiten Di - Fr 10 -19 Uhr Samstag 10 -13 Uhr**

E-Mail: [stadtbibliothek@rosenheim.de](mailto:stadtbibliothek@rosenheim.de)

Internet: <http://www.stadtbibliothek.rosenheim.de>