



## Literaturhinweise Burnout / Erschöpfung

### Eher anspruchsvolle Fachliteratur:

Burisch, M.: Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Zahlreiche Fallbeispiele. Hilfen zur Selbsthilfe. *Sehr umfassend und tiefgehend, sprachlich eher anspruchsvoll. Keine 'Einsteiger-Ratgeber-Literatur', sondern bereits Vertiefung und Nachschlagewerk.*

Hillert, Andreas und Marwitz, Michael. Die Burnout Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus? Beck Verlag 2006.  
*Zwei Psychotherapeuten und Spezialisten zu diesem Thema. Gute und tiefgehende Analyse zum Thema. Terminologie für Fachspezialisten. Eher für Fortgeschrittene im Themenbereich gedacht.*

Litzcke, Sven und Schuh, Horst: Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. Springer Verlag. *Gut und umfassend. Seriös, aber eben drei grosse Themen in einem Buch abgehandelt. Gut als Nachschlagewerk z.B. für Menschen, die beispielsweise im Personalfachbereich arbeiten oder die sich durch ihre Arbeit mit dem Thema befassen und tiefer gehen möchten.*

Rensing, Ludger und andere: Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle.  
*Fachliteratur. Medizinisch allumfassend zum Thema Stress. Terminologie und Verständlichkeit der Sprache aber nur für Fachleute gedacht.*

Vester, Frederic: Phänomen Stress. Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet? Deutsche Verlags-Anstalt 1978.  
*Bereits etwas veraltet aber nach wie vor eines der besten Bücher zum Thema für Fachleute. In Fachsprache geschrieben und daher anspruchsvoll zu lesen*

### Ratgeber für den Laien:

Elkin, Allen: Erfolgreiches Stressmanagement für Dummies. Wiley Verlag 2007.  
*Empfehlenswert. Gut gemacht und allumfassend. Einfach zu lesen, auch quer zu lesen. Ein Muss für jeden, der unter Stress leidet! Da kann man viel lernen.*

Geisselhart, R. und Hofmann, C.: Stress ade. Die besten Entspannungstechniken. Haufe Verlag.

John, F. und Peters-Kühlinger, G.: Mit Druck richtig umgehen. Haufe Verlag. *Für solche, die nicht viel Lesen. Die Schwierigkeit mit solchen und anderen Ratgebern ist jeweils, wer hilft bei der Umsetzung und vor allem bei der Beibehaltung der Veränderungen im Alltag.*

Karsten, Carien: Burnout besiegen. Das 30-Tage-Programm.  
*Typischer Ratgeber, der schon im Titel suggeriert, dass es dann nach 30 Tagen getan ist. Weckt damit viele Hoffnungen, ist aber – für die meisten Menschen – sehr schwer durchzuhalten. Aber trotzdem gut für den Einstieg ins Thema. Fehler im Buch: Die Autorin spricht ab Seite 30 vom Stresshormon Kortison und meint natürlich 'KORTISOL'...*

Kolitzus, Helmut: Das Anti-Burnout-Erfolgsprogramm. dtv 2003.

*Hat gute Aspekte drin. Als Einsteigerliteratur. Suggestiert, dass man alleine und ohne grossen Aufwand ein Burnout kurieren könnte.*

Wardetzki, Bärbel: Kränkung am Arbeitsplatz. Strategien gegen Missachtung, Gerede und Mobbing. Kösel Verlag 2006. *Kränkung kann sehr viel mit Erschöpfung und Ausgebranntheit zu tun haben. Kränkungen sind ein intensiver und lang anhaltender Stressor für uns Menschen.*

Wardetzki, Bärbel: Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können.

Bamberger, Christoph: Stress-Intelligenz. So finden Sie Ihren optimalen Stress-Level und gewinnen Lebensenergie. *Für solche, die wenig Zeit haben. Ratgeberliteratur, die vormacht, es sei alles leicht, man müsse es nur machen. Aber nicht schlecht für den Einstieg ins Thema.*

## **Entspannung / Achtsamkeit**

Frank, A. Im Alltag entspannen mit Progressiver Relaxation. CD. Trias Verlag. *Ein wissenschaftlich gut untersuchtes Entspannungstraining, das es mittlerweile in sehr vielen Varianten gib.*

Kabat-Zinn, J.: Die heilfende Kraft der Achtsamkeit. Arbor.

McKay, M.: Seifenblasen im Spülwasser. Achtsamkeitsübungen gegen den alltäglichen Stress. Aurum Verlag.

Sonntag, Robert: Blitzschnell entspannt. Trias Verlag. *Für solche, die wenig Zeit haben.*

Wilk, Daniel: So einfach ist Autogenes Training. Zu mehr Ruhe und innerer Stärke finden. Mit CD.

Wilson, Paul: Wege zur Ruhe. 100 Tricks und Techniken zur schnellen Entspannung. rororo Sachbuch 2004. *Gut und umfassend. Da findet jeder eine Form, sich so zu entspannen, wie es seine Zeit und sein Tagesplan erlauben.*