



Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)

# Stress, psychische Belastung, Burnout

**Handeln, bevor der Job krank macht**

2. Auflage 2020, 32 Seiten (Hörbuch CD)

ISBN 978-3-86793-347-6

16,00 €

zzgl. Versandkosten

In 3-5 Tagen lieferbar

WEITERE AUSGABEN

► **Hörbuch Download**

 In den Warenkorb

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren so verändert, dass Stress und psychische Belastung in allen Berufen und Hierarchien zunehmen. Wird die Zukunft noch schneller, noch belastender? Welche Kompetenzen brauchen Arbeitnehmer, um in der Arbeitswelt gesund zu bleiben? Wie können sie ihre Abwehrkräfte stärken? Stress wirkt auch motivierend auf Menschen. Dauert er zu lange an, wird er zum Gesundheitskiller Nummer eins. Erholungsphasen sind deshalb wichtig. Mediziner zeigen in dem Hörbuch die Grenzen auf und

sprechen über die typische Stresserkrankung Burnout. Betroffene schildern, wie es sich anfühlt, darunter zu leiden. Woran aber kann der Einzelne merken, wann die psychische Balance aus dem Lot gerät? Über die ersten Anzeichen berichten Mitarbeiter aus Unternehmen; Mediziner kommentieren die Schilderungen und geben Empfehlungen.

## Weitere Informationen

- [Hörprobe](#)

## Projekt

- [Creating Corporate Cultures](#)

---

### ANSPRECHPARTNER - INHALT



Detlef Hollmann

---

### ANSPRECHPARTNER - VERLAG



Sabine Reimann