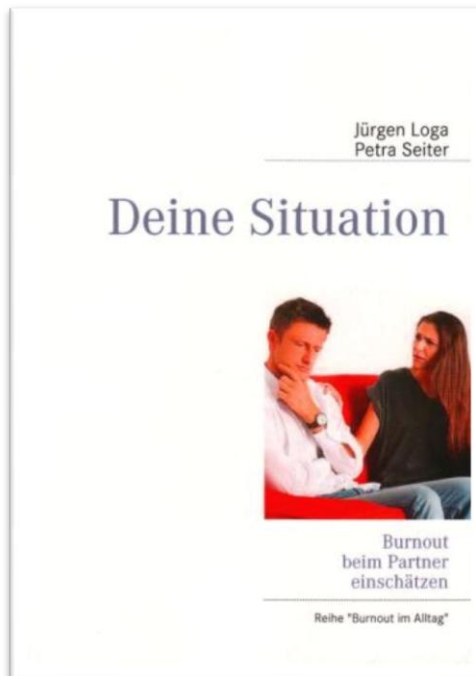




präsentiert das Buch:



ISBN 9 783 842 373 556 – 12,90 EUR

Weitere Informationen
auf der nächsten Seite

Endlich Burnout-Syndrom richtig einschätzen: Ratgeber-Buch richtet sich erstmals an die Lebenspartner!

Burnout-Betroffene können sich nicht selbst eingestehen, dass sie gerade einen Burnout-Prozess durchleben. Das deutsche Burnout-Helpcenter richtet sich deswegen mit dem neuen Ratgeber erstmals an die Lebenspartner und erlaubt es diesen, mit einem Fragenkatalog und einem Tagebuch die Burnout-Situation beim Partner richtig einzuschätzen.

Ein Burnout-Syndrom ist ein chronischer Erschöpfungszustand, ausgelöst von zu viel Stress über eine lange Zeit hinweg. Die Techniker-Krankenkasse geht in ihrem Stress-Kompass von 2010 davon aus, dass 32 Prozent aller Deutschen dauerhaft zu viel Stress erleben. Die Folge ist eine Verneunfachung (Quelle: AOK 2010) der Burnout-Fälle in Deutschland.

Jürgen Loga, Leiter des 1. deutschen Burnout-Helpcenter: "Das Problem, das wir im Alltag unseres Helpcenters immer wieder erleben ist, dass die Dunkelziffer eigentlich noch viel höher liegt. Die meisten Betroffenen gestehen sich nämlich nicht ein, dass sie am Burnout-Syndrom leiden, halten das für eine Schwäche und zwingen sich, so lange über dem Limit weiterzuarbeiten, bis es zum vollständigen Zusammenbruch kommt. Dabei wäre es gut, schon weit vorher etwas zu tun."

Petra Seiter, die zusammen mit Jürgen Loga das deutsche Burnout-Helpcenter 2009 gegründet hat, ergänzt: "Unsere Beobachtungen zeigen eindeutig, dass in 75 Prozent aller Fälle der Partner derjenige ist, der sich sorgt, der ein Burnout erkennt und der erste Schritte für die Therapie einleitet. Weitere Prozentzahlen entfallen auf einen Freund, auf einen Kollegen und sogar auf den eigenen Chef."

Aus diesem Grund legen die beiden Burnout-Lotsen erstmals einen Burnout-Ratgeber vor, der sich eben nicht an den Betroffenen wendet, sondern gezielt an den besorgten Partner. Das Buch "Deine Situation: Burnout beim Partner einschätzen" ist aktuell in der Verlagsreihe "Burnout im Alltag" erschienen.



**"Deine Situation: Burnout beim Partner einschätzen":
Tagebuch anfertigen, Fragen beantworten, Hilfe suchen**

Das Buch "Deine Situation" steht dem Partner zur Seite, wenn dieser seinem Lebensgefährten einen Burnout vermutet und nun sicherstellen möchte, ob an dieser Eigendiagnose etwas Wahres dran ist oder nicht.

Der **erste Teil** des Buchs stellt dabei das Burnout-Syndrom und dessen Hintergründe vor. Hier erfahren die Partner auch, wie die Betroffenen selbst ihre Situation verstehen und warum sie sich nicht helfen können.

Im **zweiten Teil** kommt das selbstentwickelte Burnout-Tagebuch zum Einsatz. Das Buch gibt hier einen sehr umfangreichen Katalog an kleinen Handlungen, Aussagen, Verhaltensmustern und Reaktionen vor, die im Verbund auf Burnout hinweisen können. Durch eine simple Markierung der "passenden" Tagebuch-Einträge lässt sich schon nach wenigen Tagen ein Muster erkennen. Es schließt sich ein Fragebogen an. Bei der Auswertung wird ein Wert ausgegeben, der klar aufzeigt, wie hoch das Risiko ist, dass ein echter Burnout-Prozess vorliegt.

Der **dritte Teil** des Buchs zeigt, wie die nächsten Schritte aussehen könnten. Dabei könnte es sich etwa um einen Besuch beim Psychologen, beim Arzt oder bei einem Burnout-Lotsen aus dem Burnout-Helpcenter handeln.

Petra Seiter: "Wichtig ist, dass die beobachtenden Partner ihre Vermutung vorerst nicht aussprechen und das Tagebuch und den Fragebogen alleine bearbeiten, ohne ihrem Lebensgefährten etwas zu sagen. Nur so können die Beobachtungen nicht durch angepasstes Verhalten verfälscht werden."

Jürgen Loga: "Das Buch konfrontiert den Leser nicht nur mit Punktwerten, sondern erklärt alle Symptome und typischen Verhaltensmuster im Anhang genau, um ein tieferes Verständnis für das Burnout-Syndrom zu wecken."

