Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout

Download Online Lesen

Click here if your download doesn"t start automatically

Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout

Dr. med. Mirriam Prieß

Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout Dr. med. Mirriam Prieß

Download Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus de ...pdf

Online lesen Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout Dr. med. Mirriam Prieß

---

208 Seiten
Kurzbeschreibung
Finde dich selbst!

Im ersten Buch Mirriam Prieß' »Burnout kommt nicht nur von Stress« wurde aufgezeigt, dass der fehlende Dialog mit sich und seinen Mitmenschen und ein daraus resultierendes Leben fern von sich selbst die wahren Ursachen von Burnout bilden. Doch was bedeutet es »mit sich selbst im Dialog zu stehen« und »seine wahre Identität zu leben«? Was heißt es eigentlich »wesentlich im eigenen Leben zu sein« und »wirklich zu leben«?

Dieser Nachfolger des sehr erfolgreichen und von der Kritik gelobten Erstlings gibt Antworten darauf und versucht, den Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben aufzuzeigen. Er ist für diejenigen geschrieben, die sich auf die Suche nach ihrer eigenen wahren Identität machen wollen, um herauszufinden, was ein gesundes, wesentliches Leben für sie persönlich bedeutet. Dabei werden nicht nur Burnout-Betroffene angesprochen, sondern auch all diejenigen, die ihre Resilienz stärken und ein leistungsfähiges Leben führen wollen, die aufhören wollen zu funktionieren und anfangen wollen zu leben. Das Buch soll helfen, zu erkennen, ob man mit sich selbst in Beziehung steht und wie man dies lernen kann – ohne dabei die Beziehung zur Umwelt zu verlieren. Zahlreiche Praxisbeispiele begleiten den Leser bei seinem Weg zurück zu sich selbst.

Ein starkes, ein nötiges Buch.

Über den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. med. Mirriam Prieß (geb. 1972) hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin 8 Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burnout verantwortlich. Seit 2005 beratende Tätigkeit in der Wirtschaft (eon, Porsche, Ernst & Young) mit Einzelcoaching von Führungskräften im Bereich Konflikt und Stressmanagement.
Download and Read Online Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout Dr. med. Mirriam Prieß #38KJ1R2X69I

Lesen Sie Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout von Dr. med. Mirriam Prieß für online ebookFinde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout von Dr. med. Mirriam Prieß Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout von Dr. med. Mirriam Prieß Bücher online zu lesen.Online Finde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout von Dr. med. Mirriam Prieß ebook PDF herunterladenFinde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout von Dr. med. Mirriam Prieß DocFinde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout von Dr. med. Mirriam Prieß MobipocketFinde zu dir selbst zurück!: Wirksame Wege aus dem Burnout von Dr. med. Mirriam Prieß EPub