

Literaturempfehlungen zum Thema Burnout

- **Dr. Manfred Nelting: „Burn-Out“, Goldmann**
Der Arzt und Leiter einer Burnout-Klinik beschreibt Burnout aus der Sicht eines Arztes. Dabei erläutert die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten und wirbt dabei auch für die eigene Burnout-Klinik, an deren Beispiel er Behandlungsmöglichkeiten beschreibt. Für einen Arzt ungewöhnlich empfiehlt er Betroffenen nicht nur Ärzte und Psychologen als Behandler, sondern auch Heilpraktiker, die er im Buch gleichberechtigt nennt.
- **Matthias Burisch: „Das Burnout-Syndrom“, Springer**
Prof. em. Dr. Matthias Burisch beschreibt hier breit und ausführlich die Geschichte und den aktuellen wissenschaftlichen Stand zum Burnout als Experte.
- **Matthias Burisch: „Dr. Burischs Burnout-Kur – für alle Fälle“, Springer**
Prof. em. Dr. Matthias Burisch schreibt hier ein für den Laien verständliches Erste-Hilfe-Buch zum Thema Burnout.
- **Volker Kitz, Manuel Tusch: „Das Frust Job Killer Buch“, Heyne**
Der Untertitel „Warum es egal ist für wen Sie arbeiten“ verrät den Tenor: Trotz aller äußeren Widrigkeiten - viele Probleme im Beruf haben oft mit einem selbst zu tun.
- **Frank H. Berndt „30 Minuten Burnout“, Gabal**
Eine schnelle Kurzübersicht zum Thema Burnout.
- **Martin Wehrle: „Ich arbeite immer noch in einem Irrenhaus: Neue Geschichten aus dem Büroalltag“, Econ**
Der Autor beschreibt seltsame, aber tatsächliche Geschichten in Unternehmen, die man idealerweise besser meiden sollte. Denn die Atmosphäre und Führungsstile in diesen Unternehmen können meines Erachtens anfällige Personen tatsächlich krank machen.
- **Timothy Ferriss: „Die 4-Stunden Woche“, Ullstein**
Tatsächlich beschreibt der Autor wie er seine effektive Arbeitszeit erfolgreich auf 4 Stunden die Woche reduziert. Wichtig ist die darin vermittelte Haltung, dass man seine Kraft und Energie nicht unbedingt aus dem eigenen Job schöpfen soll, sondern sich auch Zeit für sich und seine Hobbies erarbeiten soll.