

2. Nov. 2010

Lesenswert

Die Kraft der Pause Wege aus dem Burn-out

Verlagshaus der Ärzte

ISBN: 978-3-902552-77-8

Sepp Porta / Michael Hlatky



Die Kraft der Pause

Eigentlich sollte sie selbstverständlicher Teil unseres täglichen Lebens sein, und ohne Pause kann letztlich auch niemand dauerhaft gesund bleiben. Dennoch wird die Pause heute nicht selten verdrängt und bleibt im stetigen Arbeitskampf immer öfter auf der Strecke.

Selbst zum Essen nehmen wir uns immer weniger Zeit. Somit hat es langer chronischer Stress immer leichter, uns zuzusetzen - mit dem Ergebnis eines Burn-outs. Folgerichtig müssen Burn-out-Therapie und Burn-out-Prävention ganz wesentlich von klug eingesetzten Pausen als Resultat einer neuen Lebensorganisation geprägt sein.

Dieses Buch zeigt nicht nur den (auch medizinischen) Wert gezielter Pausen auf, es bietet auch Hilfe, wie und wo Pausen gemacht werden können und sollten. Zahlreiche Beispiele verdeutlichen, wie Pausen im Grunde zum Leben gehören und nicht selten automatisch gesetzt werden.

Hon.-Prof., Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta ist Leiter des mobilen Institutes für Angewandte Stressforschung in Judendorf-Strabengell und befasst sich vorwiegend mit Problemen der Stressdiagnose, für die er ein neues Verfahren entwickelt hat.

Mag. Michael Hlatky ist Autor mehrerer Sachbücher über Bier, Bierbrauen und diverse gesundheitliche Themen.

www.patientenanwalt.com

Impressum

Herausgeber:

NÖ Patienten- und Pflegeranwaltschaft

Rennbahnstrasse 29 (Glaswürfel) Tor zum Landhaus A- 3109 ST. PÖLTEN

Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: post.ppa@noel.gv.at