

Raus aus der Erschöpfung

neue Wege

- Der *Schlaf* und wie wir die »*Nachtkräfte*« zur Erholung nutzen können
- *Mit dem Herzen wahrnehmen* als Stressprophylaxe
- *Gedanken-, Gefühls- und Handlungskontrolle* und ihr Einfluss auf unser Kräftepotenzial
- *Bedürfnisse* als Kraftquelle
- Wie uns moderne *Medien* unter Stress setzen
- Kräfte schöpfen durch einen bewussten Umgang mit der *Sprache*
- Das direkte Umfeld: *Innere und äußere Ordnung* schaffen
- Malen, rhythmisches Zeichnen und Plastizieren: Mit *schöpferischen Tätigkeiten* Kräfte mobilisieren
- *Meditative Übungen* gegen Burnout

20 Aus dem Inhalt

Nur wer gebrannt hat, kann ausbrennen | Burnout verstehen und vorbeugen | Selbstmanagement aus dem Herzen heraus | Mit Gewaltfreier Kommunikation Burnout vorbeugen | Hide-out statt Burnout | Tapetenwechsel: Von der sich pflegenden Geste zu inneren Ordnung | Ein kreativ-schöpferischer Weg, um die Lebenskräfte zu erneuern | Sprache sprechen – Kräfte schöpfen



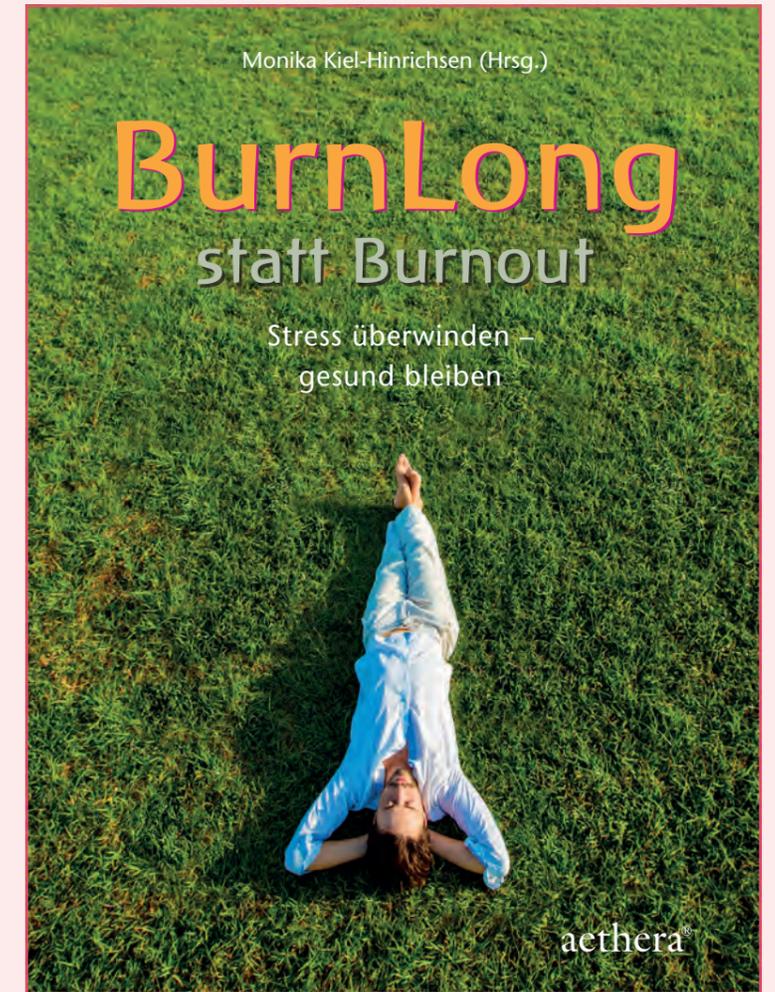
Monika Kiel-Hinrichsen, geboren 1956, widmete sich von 1996 bis 2006 der Familienkulturarbeit an der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft in Dornach. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit arbeitet sie als Erziehungs- und Paarberaterin sowie in den Bereichen Mediation, Supervision, Biografiearbeit, leitet das Ipsum-Institut für Pädagogik, Sinnes- und Medienökologie (Außenstelle Bonn) und ist als freie Dozentin an der Alanus Hochschule/Alfter im Bereich Kindheitspädagogik tätig. Sie ist Autorin mehrerer pädagogischer Ratgeber.



Monika Kiel-Hinrichsen (Hrsg.)
BurnLong statt Burnout
 Stress überwinden – gesund bleiben
 Mit Beiträgen von Uwe Buermann, Michaela Glöckler, Anke Immenroth, Monika Kiel-Hinrichsen, Markus Peters, Catrin Rath, Linda Thomas und Andreas Voigt
 ca. 120 Seiten, mit zahlr. Farbfotos, kartoniert
 ca. € 14,90 (D) | € 15,40 (A)
 ISBN 978-3-8251-8010-2
 Auslieferung: 23. November



WG 1481



Dieses Buch bietet wertvolle Hilfen, wie Sie sich mit all Ihren Kräften für eine Idee, Ihre beruflichen Aufgaben oder Ihre Familie einsetzen können, ohne auszubrennen. Jenseits der gängigen Methoden zur Stressbewältigung werden dabei Wege im ganzheitlich-spirituellen und kreativ-schöpferischen Bereich erschlossen, die es Ihnen ermöglichen, Ihren Alltag ohne Erschöpfung zu bewältigen.

- Monatliche Kolumne der Autorin in unserem Lebensmagazin *a tempo* (Auflage: 1,5 Millionen).
- Eine neue Art der Stressbewältigung.
- Erschöpfung wirksam vorbeugen durch ganzheitliche Maßnahmen.



144 Seiten, kartoniert
 € 15,90 (D) | € 16,40 (A)



2. Aufl. | 221 S., kartoniert
 € 16,90 (D) | € 17,40 (A)

