Wie erkenne ich Burnout ?

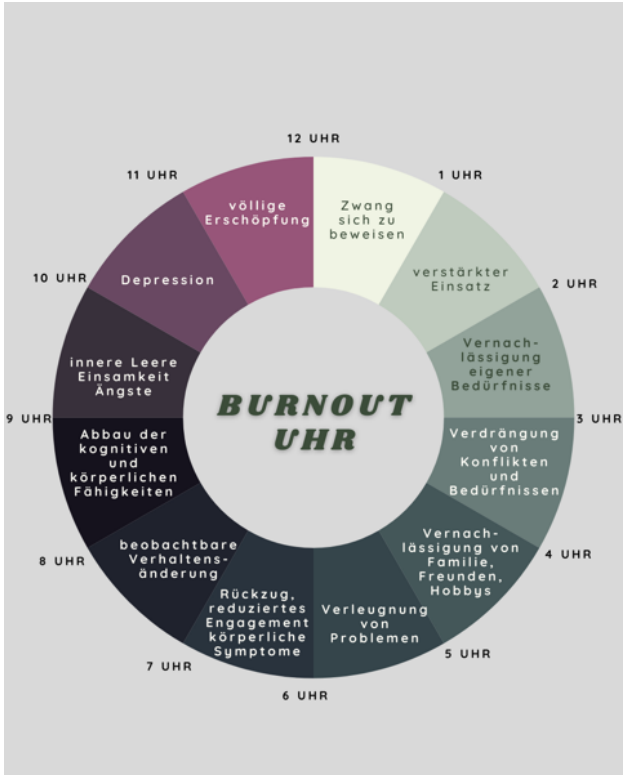
Mir haben die Bilder von Hanno Schenk geholfen, meinen Burnout zu erkennen. Sein Video dazu findest du unter dem QR-Code. Für alle, die es übersichtlicher mögen hat Sabina Meyer-Stratil eine andere Grafik für das Buch ‚Wenn nichts mehr geht' zur Verfügung gestellt.

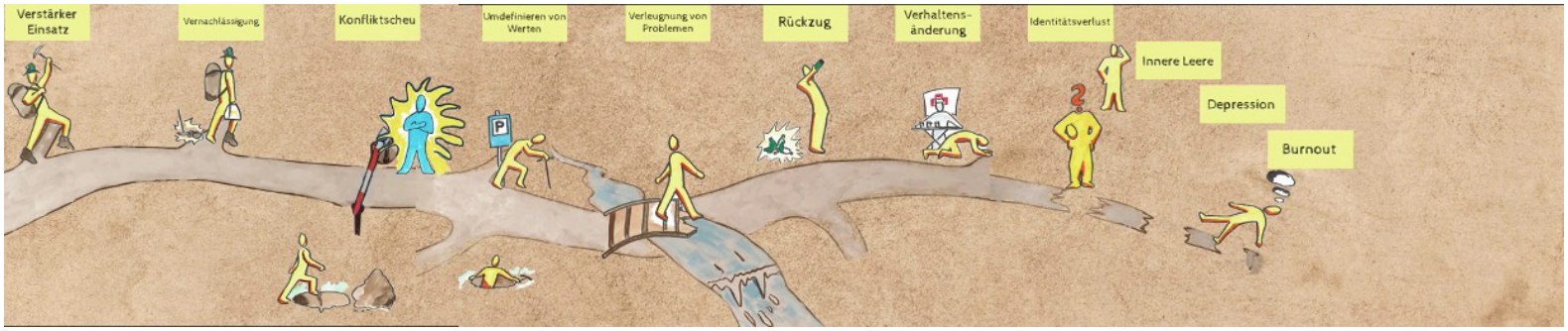
Nutze diese Bilder, um dich selbst oder Menschen in deinem Umfeld einzuschätzen. Und sprich gegebenenfalls mit einem Experten oder einer Expertin.

Mich erreichst du unter: Loslassen@stefanieschnier.de

Sei lieb zu dir!

StefanieSchnier.de





Hanno Schenk

Literaturliste aus ‚Wenn nichts mehr geht'

Brief an mein Leben, Miriam Meckel – 2011

Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme, Stefanie Stahl – 2015

Das Kind in dir muss Heimat finden (Arbeitsbuch): In drei Schritten zum starken Ich, Stefanie Stahl – 2017

Du darfst nicht alles glauben, was du denkst, Kurt Krömer – 2022

Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast, Barbara Sher - 2008

How to do the Work, Dr. Nicole LePera – 2021

It's okay not to be okay, Matt Haig – 2021

Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel?: Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen, Andrea Brackmann – 2017

Kind, du machst mich wahnsinnig!: Wie uns in der Erziehung unsere eigenen Muster in die Quere kommen - Trigger-Situationen erkennen, verstehen und auflösen, Bastian Willenborg und Claus Peter Simon - 2022

Why has nobody told me this before?, Julie Smith – 2022
Die deutsche Fassung: ***Aufstehen oder liegen bleiben?***: Tools für deine mentale Gesundheit

zum Zürcher Ressourcenmodell:
zrm.ch inklusive Erklärvideo auf Youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=ideJm4BsskA&t=573s

zum Thema Waldbaden:
https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Waldbaden-Wie-Baeume-uns-gesund-machen,waldbaden116.html

StefanieSchnier.de