



Sabine Fabach

Burn-out

Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen

Immer am Limit und unter Stress – für viele Frauen ist das tagtägliche Realität. Die neuen, vielfältigen beruflichen Möglichkeiten bezahlen sie teuer mit einem sprunghaft angewachsenen Erfolgsdruck und der nach wie vor bestehenden Mehrfachbelastung durch Kindererziehung und Haushalt. Von einer Frau wird heute erwartet, dass sie sowohl im Beruf wie auch im Privatleben das Beste gibt.

Was mit grossem Engagement, mit Spass an der Arbeit und mit Lust auf Erfolg begonnen hat, wandelt sich unter diesen Voraussetzungen schnell einmal in eine konstante Überbelastung. Stressgefühle, Erschöpfung und eine negative Einstellung zu sich selbst sind die typischen ersten Anzeichen eines Burn-Out-Syndroms.

Sabine Fabach erklärt sachlich und verständlich, was ein Burn-Out ist und wie es dazu kommt. Sie zeigt, wie frau die Vorboten eines Burn-Outs rechtzeitig erkennen kann und weist Betroffenen Schritt für Schritt den Weg zu einem neuen Umgang mit sich selbst. Eine unabdingbare Lektüre für alle Frauen, die nahe daran sind, in der Fülle ihrer Aufgaben unterzugehen. Mit wertvollen Tipps für alle, die mit burn-out-gefährdeten Menschen zu tun haben.

ca. 1100 Zeichen

Sabine Fabach

arbeitet im Wiener Institut Frauensache seit vielen Jahren mit Frauen, die von Burn-out betroffen oder davon bedroht sind. Als Expertin publiziert sie regelmäßig zum Thema, hält Vorträge und leitet Seminare und Workshops.

Kontakt zur Autorin

Tel. 0043-(0)1-89 58 440

Mail: fabach@frauensache.at

<http://www.fabach.at>

Bibliografie

Sabine Fabach

Burn-out

Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen

Orell Füssli Verlag, Zürich 2007

208 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-280-05221-1

Fr. 39.80 / € 24.-