

Bitte senden an: Koch, Neff & Oettinger Verlagsauslieferung GmbH,
Kundenservice Klett-Cotta, Schockenriedstraße 39, 70565 Stuttgart,
Fax: 0711-78 99-10 10, Mail an: klett-cotta@kno-va.de

Lieferung und Rechnung erfolgen an die von Ihnen angegebene Buchhandlung
oder an Ihre Privatadresse. Die Auslieferung erfolgt durch unsere Verlagsauslieferung.

Ich bestelle

Stück	Bestellnummer / Titel	€

Lieferung und Berechnung über meine Buchhandlung:

Buchhandlung _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Meine Anschrift

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Datum, Unterschrift _____

Bitte abonnieren Sie unsere Newsletter: Psychologie Sachbuch
 Psychotherapie

Oder tragen Sie sich selbst ein: www.klett-cotta.de/newsletter

E-Mail _____

Diese Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum mit einer schriftlichen
Mitteilung an den Verlag widerrufen werden. Die Rechnung wird in € (D) gestellt.
Ab € 150,- Lieferung nur gegen Vorkasse. Europreise gelten nur für Deutschland
und sind in Österreich ca. 3 % höher aufgrund abweichender Mehrwertsteuer.
Unsere vollständigen AGBs finden Sie unter www.klett-cotta.de/agb. Preisänderungen
und Irrtümer vorbehalten.

Stand: Oktober 2013.
J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart HRB 1890. UST-IDNr. DE 811 122517



Ursula Wawrzinek
Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten
Wie Sie Konflikte kreativ lösen
Mit Illustrationen von Michael Wirth
188 Seiten, broschiert
mit 10 Abbildungen
€ 18,95 (D), ISBN 978-3-608-86032-0

»Der Ratgeber ... weiß praktisch rundum zu begeistern.«
Cord Krüger, selfmade-erfolg.de
»... ein Buch, das wirklich lesenswert ist.«
Friedhold Born, hospitalhof.de



Friederike Potreck-Rose
Von der Freude, den Selbstwert zu stärken
8. durchges. Auflage,
127 Seiten, broschiert
€ 14,95 (D), ISBN 978-3-608-86111-2

»... Potreck-Rose ist es auf einzigartige Weise gelungen, psychologische Theorien allgemein verständlich darzulegen und mit praktischen Übungen zu versehen, die leicht in den Alltag integriert werden können. ... Fazit: Unbedingt lesen und einiges für sich umsetzen.«
Verhaltenstherapie



Dagmar Ruhwandl
Top im Job - ohne Burnout durchs Arbeitsleben
2. Auflage
155 Seiten, broschiert
€ 16,95 (D), ISBN 978-3-608-86104-4

Zum Burnout sollte es niemand kommen lassen! Welche Strategien Burnout-Gefährdete an ihrem Arbeitsplatz ergreifen können, um wirksam gegenzusteuern, zeigt das Buch anhand vieler Beispiele, Übungen und Anregungen.



Ursula Wawrzinek
Annette Schauer
bei Klett-Cotta

Blättern Sie in unseren Büchern
und bestellen Sie bequem
und versandkostenfrei bei
www.klett-cotta.de



Auch als
eBook

Mit Illustrationen von
Michael Wirth
2013. 176 Seiten, broschiert
€ 16,95 (D)
ISBN 978-3-608-86039-9

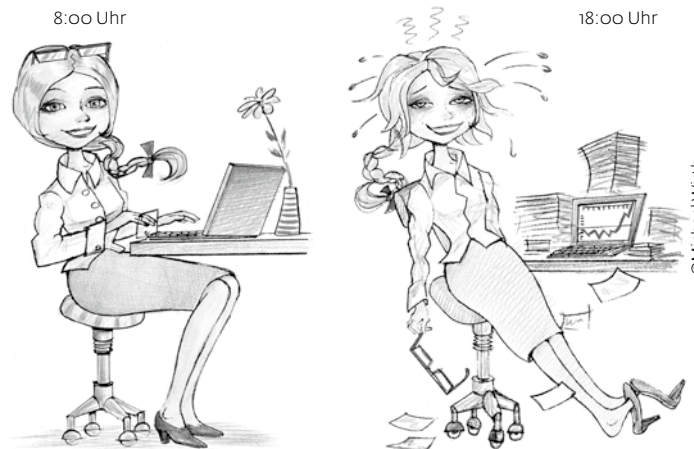
Neu

Ursula Wawrzinek, Annette Schauer
Was tun, wenn es brennt?
Neue Strategien gegen Burnout

Fühlen Sie sich erschöpft, ausgelaugt, überfordert? Dann sollten Sie mehr darüber wissen, warum Menschen über ihre Grenzen gehen – das sensibilisiert Sie für den eigenen Leistungsanspruch. Zugleich erhalten Sie mit den neuen, leicht umzusetzenden Übungen für Kopf und Körper ein hoch wirksames Instrument gegen den Dauerstress am Arbeitsplatz.

In dem neuen Buch **»Was tun, wenn es brennt? Neue Strategien gegen Burnout«** haben zwei Expertinnen aus Wirtschaft und Therapie das Beste aus 20 Jahren Erfahrung für Sie zusammengetragen. Strategien, die wirklich funktionieren, Hebel die es in Bewegung zu setzen gilt. Ein Buch das stärkt und Mut macht die Geschicke selbstbestimmt in die Hand zu nehmen und darüber hinaus noch mehr Leichtigkeit, Energie und Lebenslust verspricht.

Mit Kopf- und Körper- übungen gegen Burnout



Die Mitarbeiterin gibt jeden Tag ihr Bestes.

Stress, Überforderung und drohender Burnout prägen den Arbeitsalltag einer immer größeren Zahl von Menschen. Aus den Unternehmen ist keine Hilfe zu erwarten, denn sie stehen im harten Konkurrenzkampf der globalisierten Arbeitswelt. Wichtig ist, dass wir uns selbst retten! Wir erfahren:

- ▶ wie die Stressspirale unweigerlich in Gang kommt und – vor allem – wie sie durchbrochen werden kann
- ▶ wie mit Tapping, energetischen Übungen und bewusster Lebensführung wieder Ruhe ins System kommt
- ▶ wie die Konzentration auf ureigene Stärken neue Perspektiven eröffnen kann
- ▶ wie wir durch Einblick in die Unternehmenslogik das »Hamsterrad« bremsen können
- ▶ welchem Arbeits- und Karrieretypus wir uns zurechnen können.

© www.orthideal-image.com



Ursula Wawrzinek

studierte Betriebswirtschaft und Sozialpädagogik; sie lebt in München und ist seit beinahe 20 Jahren als Beraterin, Trainerin und Coach für international aufgestellte Unternehmen tätig; im Auftrag von Firmen bildet sie Führungskräfte in allen kommunikativen Belangen aus; ihre Schwerpunkte: Konfliktmanagement und Burnout-Prophylaxe. Sie erfahren mehr unter www.konfliktberaterin.de

Annette Schauer,

Diplom-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, ist in ihrem Berufsfeld seit über 20 Jahren in unterschiedlichsten Gebieten tätig. Ausgebildet in modernen psychotherapeutischen Verfahren führt sie nach vielen Jahren als Sozialarbeiterin in leitender Funktion eine eigene Praxis in München. Als Trainerin, Therapeutin und Coach arbeitet sie mit den Schwerpunkten Burnout und stressbedingten Reaktionen. Sie ist u.a. ausgebildet in Kognitiver Verhaltenstherapie, EMDR und Brainlog. Sie erfahren mehr unter www.annette-schauer.de

www.klett-cotta.de

Alle Bücher zu Psychologie, Lebenshilfe, Erziehung und Psychotherapie / Psychoanalyse finden Sie auf unserer Webseite.

Wenn Sie regelmäßig E-Mail-Nachrichten zu unseren Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten wünschen:

www.klett-cotta.de/newsletter