

Der innere Schweinehund ist unser Freund, und wir sind sein Dompteur

„Burnout ist zwar ein Schlagwort des 21. Jahrhunderts, aber ja, die Krankheit gibt es tatsächlich!“, weiß Edith Bayer. Ihr Comic-Ratgeber setzt dort an, wo diese „Volkskrankheit“ seine Wurzeln schlägt.

Wenn alles ins Stocken gerät

Alltägliches Szenario zum Beispiel aus der Arbeitswelt: Ein Arbeitnehmer fällt aus, der Chef muss schnell Ersatz auftreiben, Kollegen übernehmen von heute auf morgen zusätzliche Arbeit, sie sind überlastet – ein Teufelskreis! Dies hat nicht nur auf die Gesundheit der Menschen Auswirkungen, sondern auch Folgen für ein Unternehmen. Der volkswirtschaftliche Schaden aufgrund von Arbeitsausfällen durch Burnout liegt in Österreich und Deutschland in Milliardenhöhe. Edith Bayer ist es als psychosoziale Beraterin ein besonderes Anliegen, konkrete und rasch umsetzbare Hilfestellung zu geben. In ihrem ersten Buch **Erste Hilfe für den Berufsalltag. Ein Comic-Ratgeber für ein gesundes Arbeitsleben** sind die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung in einfachen präzisen Übungen und Cartoons, gezeichnet von Renate Mowlam, verpackt. Und diese bringen es auf den Punkt: Die Bilder und Skizzen gehen direkt ins Gefühlshirn und lassen sich prompt in den Alltag integrieren.

Runter vom Gas und den Alltag entschleunigen

Die Krankheit beginnt schleichend: Wir ignorieren unsere Bedürfnisse und die Warnsignale unseres Körpers, verlieren den Zugang zu uns selbst. „Wir dürfen unser Leben nicht einfach weiter abarbeiten“, warnt die Autorin, „je eher wir auf uns achten, desto mehr Leichtigkeit und Gelassenheit können wir trotz der hohen Anforderungen in unser Leben bringen.“ Es gilt, unangenehme, schwierige Situationen zu reflektieren und den Fokus zu ändern. Dieser Neuorientierungsprozess kostet viel Kraft und Mut und darf auch deshalb genügend Zeit in Anspruch nehmen. Es ist sogar erlaubt, in alte Gewohnheiten zurückzufallen, die uns bislang energiesparend durch den Alltag gebracht haben. Dies beweisen auch Studien aus der Arbeitswelt. Sie zeigen, dass die Produktivität steigt, wenn Arbeitende nicht so stark unter Druck stehen. Sie agieren noch dazu intelligenter, wenn sie sich in einem entspannten Zustand befinden.

Präventiver Notfallkoffer fürs (Berufs-)Leben

Statt ständig den inneren Schweinehund zu bekämpfen, sollten wir uns mit diesem liebevoll und wertschätzend verbünden. Schritt für Schritt begegnen wir wieder unserem Inneren, lernen unsere Empfindungen besser und neu kennen. Edith Bayer richtet sich in ihrem Buch nicht nur an Menschen mit Burnout, sondern auch an Arbeitnehmer und -geber, die ihre Alltagsqualitäten und das Gemeinschaftsgefüge im Betrieb verbessern wollen. Als Mentalcoach leitet sie an, wie man sowohl intuitiv als auch bewusst, ein gesundes, psychisches Gleichgewicht schafft: „Schließlich kennen wir alle uns selbst am besten, wissen was wichtig und richtig für uns ist!“



Erste Hilfe für den Berufsalltag

Ein Comic-Ratgeber für ein gesundes Arbeitsleben

Edith Bayer | Renate Mowlam
Hardcover, 128 Seiten

mit zahlreichen Illustrationen
19,95 Euro

ISBN 978-3-903090-68-2

ISBN E-Book 978-3-903090-69-9

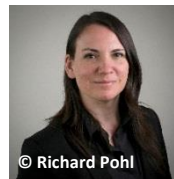
bereits erschienen



© Foto Tschank

Edith Bayer ist psychosoziale Beraterin, Mentalcoach und Geschäftsführerin der Unternehmensberatung „burn on“, die sich zum Ziel gesetzt hat, verborgene Potenziale und Ressourcen ans Licht zu bringen. „Lernen – lachen – leben“ lautet das Motto. Siebenmal wurde die Autorin vom Konferenz- und Seminaranbieter IIR als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Die gefragte Trainerin aus Niederösterreich, die bereits mehr als 30.000 Leute trainiert und gecoacht hat, bringt ihren reichen Erfahrungsschatz zur beruflichen und persönlichen Entwicklung in dieses Buch ein. Ihr ist es ein Anliegen, den Menschen dabei zu helfen, neue Handlungsmöglichkeiten für sich zu entdecken.

Weitere Informationen unter: www.burnon.at



© Richard Pohl

Renate Mowlam, Jahrgang 1973, lebt und arbeitet in Wien. Sie studierte Bauingenieurwesen an der TU Wien, war beruflich als Malerin und Zeichnerin, Ausstellungsorganisatorin sowie als Umweltberaterin und in der Abfallwirtschaft tätig. Sie schrieb und zeichnete den Comic-Ratgeber „Die Kraft der Gedanken“, zeichnete unter anderem Comics für die Wiener Abfallwirtschaftsabteilung MA 48 und gewann 2015 für ihre Comics den Kommunikationspreis „Das goldene Staffelholz“ der Magistratsdirektion der Stadt Wien.

Die Autorinnen stehen für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

Pressematerial Download

<http://www.goldegg-verlag.com/book/stress/?tab=presse>

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com