

Wenn schon Burn-out, dann richtig

Sebastian Mauritz: Wenn schon Burn-out, dann richtig: 10+ Tipps für den totalen Burn-out. Mauritz & Grewe Verlag Göttingen, 2013, 23,8 x 17 cm broschiert, 122 Seiten, 978-3-938883-07-5, 14,95 €

10 Tipps für den totalen Burn-out? Was soll das denn? Diese Frage wird man sich bei dem Titel vielleicht fragen. Der Autor Sebastian Mauritz, Coach und Trainer, der Unternehmen und Führungskräfte berät, schreibt dann auch noch dazu, wie man den besten Burn-out aller Zeiten bekommt – das ideale Geschenk für unliebsame Kollegen?

Das Buch ist nicht speziell für Mediziner und Ärzte geschrieben, aber wir sind sicherlich eine Risikogruppe, die sich diesem Thema durchaus nähern sollte – und wenn es uns nicht selbst betrifft, so haben wir doch alle Patienten, denen wir bei ihrem oft stressigen Beruf vielleicht mit guten Tipps und Tricks zur Seite stehen sollten.

Das Buch ist für ein allgemeines Publikum geschrieben, mit vielen Bildern, relativ leicht und locker zu lesen und handelt zunächst über 20 Kapitel und 71



Seiten 20 Tipps im Bereich Burn-out ab. Danach wird noch in einem Kapitel

„Wie Menschen funktionieren ...“ Raum eingeräumt, ebenso wie dem Thema „Stress und Trance“, „Resilienz und Burn-out“ und „Tipps zum Reiten des Stress-Tigers“. Zusätzlich enthält das Buch noch Tipps zum Power-Napping und liefert das E-Book sozusagen direkt mit: Es enthält einen Download-Code zum Herunterladen eines E-Books für E-Reader. Gut zu verstehende Erklärungen, einfache Modelle, viele Tipps, leicht umsetzbare Ideen, die vielleicht dem einen oder anderen helfen können, effektiv zu arbeiten und trotzdem gesund zu bleiben.

Ein Buch am Rande der Medizin, mit dem wir vielleicht unseren Patienten – manchmal auf witzige Art – besser helfen können als durch Schulmeisterei. Vielleicht mal als Urlaubslektüre auf sich wirken lassen? OUP

W. Siebert, Kassel