



© Privat

**MICHAEL E. HARRER**

Dr. med., ist Psychiater und Psychotherapeut in eigener Praxis in Innsbruck, Lehrtherapeut für Hypnosepsychotherapie und für psychosoziale und psychosomatische Medizin; Supervisor, Coach und Balint-Gruppenleiter.

**MICHAEL E. HARRER**  
BURNOUT UND ACHTSAMKEIT

**Achtsam leben statt ausbrennen.**

Dieses Buch vermittelt die Grundlagen der Achtsamkeit und bietet eine fundierte Zusammenschau der Entstehungsbedingungen von Überforderung. Es informiert über die Vielfalt individueller Wege zur Vorbeugung und Behandlung von Burnout.

**WWW.KLETT-COTTA.DE**  
ISBN 978-3-608-94818-9



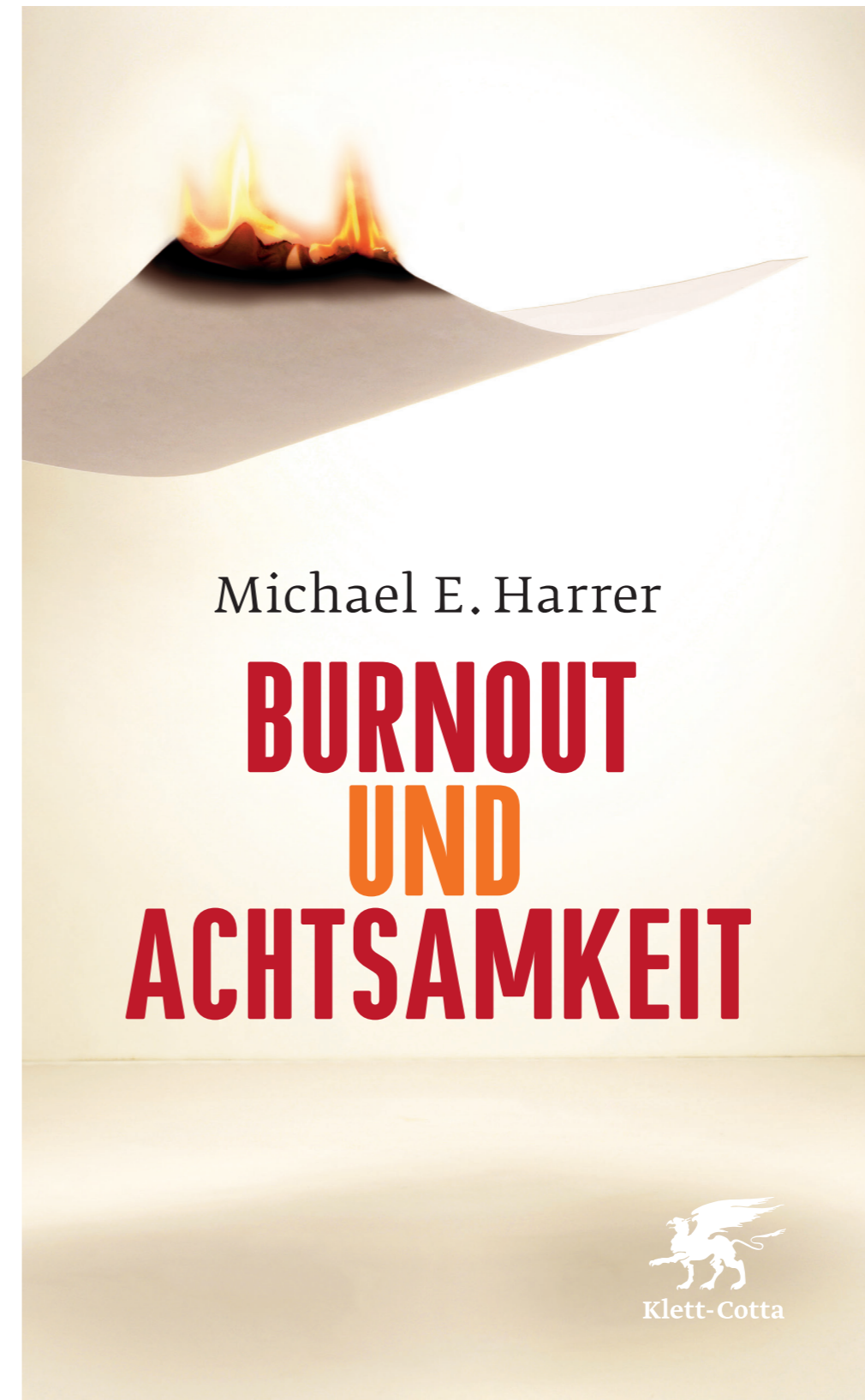
9 783608 948189

Information zu unserem gesamten Programm finden Sie unter: [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)  
Wünschen Sie E-Mail-Nachrichten zu unserem Programm? [www.klett-cotta.de/newsletter](http://www.klett-cotta.de/newsletter)

Burnout und Achtsamkeit



Michael E. Harrer **Klett-Cotta**



Der Autor verknüpft zwei hochaktuelle Trends: die steigende Häufigkeit von Stress und stressbedingten Krankheiten bis hin zum Burnout und die zunehmende Sehnsucht nach Entschleunigung, Ruhe und innerem Frieden. Von Mönchen überliefert, gewinnt die jahrtausendlang bewährte Tradition der Achtsamkeit heute immer stärker an Bedeutung. Aktuelle Forschungsergebnisse bestätigen ihre Wirksamkeit. Das Buch gibt einen wissenschaftlich fundierten Überblick. Es bietet alltagstaugliche Ideen und Möglichkeiten, aus der Burnout-Spirale auszusteigen, zeigt Wege zu mehr innerer Klarheit, zu Gelassenheit, Gleichmut, innerer Ruhe, innerem Frieden, zu Lebensfreude und Lebensqualität. Kleine Übungen helfen innezuhalten, sich selbst zu regulieren und zu sammeln und die Freude am Leben (wieder) zu entdecken.