

# Die Wahrheit über Burn-out

Ein Erfahrungsbericht, der berührt



*„Frau Mühlenhof ist eine exzellente Referentin, nicht nur für das Thema Burn-out. Ich durfte Sie bereits öfters hören und bin immer wieder fasziniert, wie Sie das Thema den Teilnehmern präsentiert. Authentisch, gefühlvoll und ansprechend.“*

Natalie G.

Mira Mühlenhof spricht über die wahren Auslöser, räumt mit Vorurteilen auf, gibt Tipps für den Umgang mit Betroffenen und berührt mit eigenem Erfahrungsbericht.

Wer nicht weiß, wie es sich anfühlt, der kann kaum nachvollziehen, was es mit dieser **ernsthaften Erkrankung** überhaupt auf sich hat. Doch wer bekommt eigentlich Burn-out? Welche Persönlichkeiten sind mehr gefährdet als andere? Mira Mühlenhof räumt mit Mythen auf, die sich um diese Erkrankung der modernen Zeit ranken und klärt über die **wahren Hintergründe** auf: Was kann ich tun, wenn ich bei mir selbst oder anderen ersten Anzeichen dieser Krankheit entdecke? Sie zeigt **Lösungswege** auf und macht Mut, sich der Herausforderung Burn-out zu stellen.

## Inhalte (Auswahl)

- Worüber keiner spricht: Die wahre Ursache von Burn-out
- Ist das schon Burn-out??
- Wer in der Burn-out-Spirale hängt, ist nicht aufzuhalten. Oder doch?
- Fühlen wie ein rohes Ei – wie gehe ich mit Betroffenen um?
- Worauf ist bei der Wiedereingliederung zu achten?



Mira Mühlenhof  
**Key to See®**  
Menschenkenntnis ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen

ISBN 978-3-426-65545-0  
19,99€

[Hier bestellen!](#)