

## **Burn out Syndrom. Rezepte gegen eine Zivilisationskrankheit.**

Günther Baudenbacher:

Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit ist in unserer Gesellschaft so verbreitet, dass sich die Werbeindustrie dankend ihrer annimmt. Immer mehr Produkte versprechen uns Harmonie und Ausgeglichenheit. Leider helfen weder das Vollbad, noch die Entspannungsmaske oder die Tasse Tee. DENN: nur WIR können uns selbst so wichtig sein, dass wir an unsere Gesundheit denken, unsere Leistungsgrenzen erkennen und uns Zeit gönnen, in der wir uns pflegen. Das soll nicht heißen, dass uns andere Menschen nicht wichtig sind. Im Gegenteil, wer sich selbst liebt, kann auch anderen Liebe schenken.

Wie viel Fürsorge schenken Sie sich selbst? Geben Sie ihrem Körper die Nahrung, die er braucht und die gut für ihn ist? Wie oft streiten Sie sich und wie viel hat Streit in Ihrem Leben schon kaputt gemacht?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:  
Ursula Milivojevic, e-mail: [stuttgart@familienakademie.de](mailto:stuttgart@familienakademie.de)