



www.WALHALLA.de

Die Drei-Schritt-Methode aus der Burnout-Falle

Dr. jur. Matthias H. W. Braun ist selbständiger Coach und Inhaber des Instituts für mentale Leistungssteigerung. Er ist auf Training und Coaching in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Teambildung spezialisiert.

Darüber hinaus ist Dr. Matthias Braun Burnout-Experte, seine Mission ist die nachhaltige Burnout-Prävention. Zur gezielten Unterstützung der zahlreichen Hilfesuchenden hat er das Konzept der Burnout Watchers® entwickelt.

www.burnoutwatchers.de



Burnout-Watcher

Matthias
H. W. Braun

Matthias H. W. Braun

Burnout- Watcher

Die Leistungsfähigkeit
erhalten
Das Leben bewusst
gestalten



WALHALLA FACHVERLAG

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Ursachen von Burnout sind vielschichtig. Nach Erkenntnissen deutscher Betriebskrankenkassen ist jeder zweite Arbeitnehmer gefährdet.

Dr. Matthias H. W. Braun ist seit mehr als 12 Jahren erfahrener Coach und Berater bei Überlastung, Überforderung sowie Burnout. In seinem Handbuch stellt er bewährte Methoden zur Überwindung und Vermeidung von Burnout vor.

Der Autor gibt konkrete Hilfe:

- Sofortmaßnahmen gegen Burnout
- Selbsthilfe-Test
- Systematische Immunisierung zur Burnout-Prävention

Hintergrundwissen zur Entstehung von Burnout, der Zusammenhang zwischen Dauerstress und Burnout sowie neurologische, hormonelle und epigenetische Konsequenzen verschaffen Einblick in stressfreie Verhaltensweisen.

Zusatz-Vorteil:

- Kostenlose App
- Zugang zur Website der Burnout-Watchers® mit weiterführenden Informationen, Selbsthilfe-Tests und Online-Seminaren

Die Kombination aus Fachbuch, App und Website ermöglicht es dem Leser, zu jeder Zeit und an jedem Ort gegen die individuelle Bedrohung durch Burnout erfolgreich vorzugehen.

„Nur wer mit sich selbst im Reinen ist, wird die Souveränität erlangen, die Kraft, Lebensfreude und Ausstrahlung garantiert.“

Dr. Matthias H. W. Braun

Executive Edition

NEU:
Executive Edition
auf Ihrem
iPad und iPhone
WALHALLA

 **WALHALLA**
METROPOLITAN

