

Axel Berger, Thorsten Thews

## **Der brennende Hamster**

**Arbeiten Sie noch oder qualmen Sie schon? Das Buch zur Burnout-Prävention**

219 Seiten, Klappenbroschur

EUR 19,95/EUA 20,60/sFr 25,30

ISBN 978-3-593-50923-5

**Erscheinungstermin: 16.08.2018**

**Kommt Ihnen das Leben manchmal auch vor wie ein Hamsterrad, aus dem Sie keinen Ausweg finden? Axel Berger und Thorsten Thews helfen mit ihrem Burnout-Ratgeber, brennende Hamster zu löschen.**

Wenn der Alltag nur noch aus Stress zu bestehen scheint, die Stimmung mehrere Wochen im Keller ist und selbst ein Zehn-Stunden-Schlaf keine Erholung bringt, dann ist die Lunte im Hamsterrad entzündet: Der Hamster brennt – oder kokelt zumindest schon. Burnout, die heimtückische Erkrankung, die dahintersteht, ist mittlerweile zum Massenphänomen geworden – und sie macht keinen Unterschied in Bezug auf Herkunft, Status oder Bildungsstand. Doch was tun, wenn man selbst schon qualmt? Einfach weitermachen wie bisher und versuchen, so lange wie möglich durchzuhalten?

Die Autoren Axel Berger und Thorsten Thews haben unmittelbar erfahren, was passiert, wenn aus kokelem Stress ein lichterloher Brand entsteht, aber sie wissen auch, wie man ihn löscht. Als bekennende Hamster zeigen sie in einer unterhaltsamen Mischung aus Erlebnisbericht und Ratgeber, dass das Streben nach persönlichem Erfolg und einem erfüllten Leben keineswegs im Fiasko enden muss. In ihrem Buch erfahren die Leser, wie sie Burnoutsymptome erkennen und entsprechende Brandschutzmaßnahmen ergreifen, um dem täglichen Wahnsinn im Hamsterrad zu entfliehen. Mit Hamsterplänen für das private, persönliche und berufliche Leben!

»Der brennende Hamster« ist ein lebensnaher Ratgeber für alle Betroffenen und ein zuverlässiger Helfer in der Not, mit Lösungsansätzen, Hilfestellungen und nützlichen Tipps für den Alltag, um dem Burnout entschlossen begegnen zu können. Die vielen Beispiele aus der Praxis, gepaart mit medizinischem Wissen, verständlich aufbereitet und angereichert mit eigenen Erfahrungen, machen das Buch zu einem wertvollen Begleiter, der uns hilft, gestärkt, klüger und weiser unseren weiteren Lebensweg zu beschreiten.

### **Die Autoren**

Axel Berger, erfolgreicher Versager und Wiederaufsteher, ist Inhaber der Werbeagentur Mangoblau und (Krimi-)Autor.

Thorsten Thews hat anderthalb Jahrzehnte als Ingenieur gearbeitet, bis er sich 2007 als Coach und Therapeut selbstständig machte. In seiner Praxis für heilkundliche Psychotherapie löscht er brennende Hamster.

### **Kontakt**

Margit Knauer, [knauer@campus.de](mailto:knauer@campus.de), 069 976 516-21

Inga Hoffmann, [hoffmann@campus.de](mailto:hoffmann@campus.de), 069 976 516-22