

Burn-out-Prävention für Ihr Team: Der Leitfaden für Führungskräfte

Damit ein Unternehmen erfolgreich ist, braucht es nicht nur zufriedene, sondern gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, physisch wie psychisch. Antje Heimsoeth zeigt in ihrem Buch „Mentale Gesundheit“ wie wir entspannt unsere Leistungsfähigkeit erhalten können, welche Warnzeichen es gibt und was Führungskräfte aktiv tun können, um die mentale Gesundheit ihres Teams zu bewahren und zu unterstützen.



München, den 06. März 2023 – Mentale Gesundheit ist in jeder Phase des Lebens wichtig. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Oft sind sich Menschen gar nicht bewusst, dass sie Gefahr laufen auszubrennen, denn der Grat ist schmal. Ängste, Hilflosigkeit, Wut, Sorgen und Überforderung sind keine neuen Phänomene. Doch die Welt mit all ihren Krisen und Veränderungen in Höchstgeschwindigkeit trägt heute wesentlich zu diesen Gefühlen bei. Gerade im Job darf mentale Gesundheit kein Tabuthema mehr sein. Um das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genauso wie die betriebswirtschaftlichen des Unternehmens zu wahren, müssen sich Führungskräfte aktiv damit auseinandersetzen. Es braucht Teamleiterinnen und -leiter, die empathisch sind, die nicht bagatellisieren und Floskeln nutzen, wenn ein Teammitglied seine Ängste und Sorgen äußert. Es braucht Führungskräfte, die aktiv hinhören und unterstützen, um das Arbeitsumfeld zu verbessern.

Antje Heimsoeth ist Expertin für das Thema „Mentale Gesundheit“. Ihr gleichnamiges neues Buch

- zeigt, was Sie persönlich für mehr mentale Gesundheit tun können,
- erläutert, wie Betroffenen geholfen werden kann, wenn Erschöpfung bereits die Oberhand hat,
- enthält zahlreiche Übungen zum Umgang mit Erschöpfung und Kraftlosigkeit.

Die Autorin:

Antje Heimsoeth gründete 2003 als Vermessungsingenieurin ihr eigenes Unternehmen – die Heimsoeth Academy. Sie coacht und trainiert als Business-, Mental- und Performance-Coach Führungskräfte, Unternehmer, Vorstände, Politiker und Wirtschaftspersönlichkeiten. Antje Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen, DAX-Unternehmen und traditionsreichen Mittelständlern sowie zahlreichen internationalen Spitzensportlern – in ihrem Klientenkreis befinden sich zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister – machen sie zu einer der gefragtesten Vortragsrednerinnen auf Kongressen und Veranstaltungen in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Luxemburg.

*Beck kompakt
Antje Heimsoeth,
Mentale Gesundheit,
Verlag C.H.BECK, 1.Auflage, 2023, 144 Seiten, kartoniert
€ 11,50, ISBN 978-3-406-79686-9
Auch als eBook erhältlich*

*Zum Abdruck frei. Belegexemplare erwünscht.
Gerne vermitteln wir für Interviews den Kontakt.
Für Verlosungsaktionen stellen wir Exemplare des Ratgebers zur Verfügung.*