



Humbeck COb

Christiane Humbeck

Coaching und
Organisations-
beratung

Literaturempfehlungen zum Thema Stressbewältigung und Vitalität

Burisch, Matthias: "Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung", 2009; 3., überarbeitete Auflage. Springer, Berlin

Kraemer, Horst: "Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Neue Energie in wenigen Tagen - Coaching mit Neuroimagination - Strategien der Vorbeugung", 2010; Kösel, München

Schmidt, Gunther: "Hypnosystemische Krisenberatung: Wie Opfererleben zu Empowerment und konstruktiver Lösungsentwicklung transformiert wird", aus: Schmidt, Gunther / Dollinger, Anja / Müller-Kalthoff, Björn (Hrsg.): Gut beraten in der Krise, Konzepte und Methoden für ganz alltägliche Ausnahmesituationen. 2011, 2. überarbeitete Auflage, Manager Seminare Verlag

Hüther, Gerald: "Was für Krisen braucht und wie viel Krise verträgt der Mensch? Neurobiologie der Krisenentstehung und Krisenbewältigung", aus: Schmidt, Gunther / Dollinger, Anja / Müller-Kalthoff, Björn (Hrsg.): Gut beraten in der Krise, Konzepte und Methoden für ganz alltägliche Ausnahmesituationen; Manager Seminare Verlag 2011, 2. überarbeitete Auflage

Fengler, Jörg/Sanz, Andrea (Hrsg.): Ausgebrannte Teams, Burnout-Prävention und Salutogenese; Klett Cotta 2011

Meckel, Miriam: "Brief an mein Leben. Erfahrungen mit einem Burnout"; Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 2010

Ankowitzsch, Christian: "mach's falsch, und du machst es richtig. Die Kunst der paradoxen Lebensführung"; Rowolt, Berlin 2011 2. Auflage

Schmid, Wilhelm: "Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung." 1998

Passig, Kathrin / Lobo, Sascha: "Dinge geregelt kriegen ohne einen Funken Selbstdisziplin", rororo Reinbek bei Hamburg, 2010



Berger Straße 118
60316 Frankfurt/Main
Telefon 069-15615525
ch@humbeck-cob.de
humbeck-cob.de

USt-IdNr. 54363018274
Finanzamt Frankfurt/Main

Postbank Köln
Konto 737 152 508
BLZ 370 100 50