



LITERATURHINWEISE

Burisch, Matthias: Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Springer Vlg.: Berlin, Heidelberg, 1994

Fengler, Jörg: Helfen macht müde. Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation. Stuttgart, 2001

Freudenberger, Herbert/ North, Gail: Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins. Frankfurt am Main, 1995

Kral-Bast, Claudia (GPA): SOS-Stress. Instrumente für BetriebsrätInnen und Sicherheitsvertrauenspersonen. Wien, 2002 (zu beziehen über GPA Wien)

Tausch, Reinhard: Hilfen bei Stress und Belastung. Was wir für unsere Gesundheit tun können. Reinbek bei Hamburg, 2002

Wilson Schaef, Anne/ Fassel, Diane: Suchtsystem Arbeitsplatz. Neue Wege in Berufsalltag und Management. München, 1994

Wirtschaftskammer, Arbeiterkammer, ÖGB (Hrsg.): Impuls - Betriebliche Analyse der Arbeitsbedingungen. Erkennen von Stressfaktoren und Optimieren von Ressourcen im Betrieb. 2002 (zu beziehen: AK-Wien 01-3100010-406 oder bestellservice@akwien.at)

Hilsberg, Regina: Mehr Zeit für die Familie. Wie Sie den Alltag richtig organisieren. Reinbek bei Hamburg, 1999

Wardetzki, Bärbel: Mich kränkt so schnell keiner! Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen. München, 2002

Hochschild, Arlie Russell: Keine Zeit. Work-Life-Balance oder wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet. Opladen, 2002

Schmitt, Roman: Stress erkennen und bewältigen. München, 1992

Lerner, Harriet: Zärtliches Tempo. Wie Frauen ihre Beziehungen verändern, ohne sie zu zerstören. Frankfurt am Main, 2001 – viele Anregungen und eine gute Orientierung für alle, die zum „Überfunktionieren“ neigen und das verändern wollen, vor allem in ihren Beziehungen.