



## Mental – in statt Burn – out

Die Zahl der von Burnout Betroffenen steigt unaufhaltsam. Laut Studien gehören 2/3 der Bevölkerung, unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialer Stellung, zum betroffenen bzw. gefährdeten Personenkreis.

Das Buch „Mental – in statt Burn – out“ beschäftigt sich mit den Ursachen und Hintergründen von Burnout und blickt hinter die Fassade dieses vieldiskutierten Phänomens. Was Sie tun können, um Burnout zu entgehen oder es zu überwinden, wird darin ausführlich beschrieben. Dazu gehört die Aufforderung, Ihr wahres Selbst zu entdecken und dies in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen.

### Inhalt:

Burnout, darüber sind sich mittlerweile alle Fachexperten einig, ist zu einer ernsthaften Gefahr für unsere Gesellschaft geworden. Die Suche nach den Ursachen ist eine komplexe aber lohnenswerte Herausforderung. Das Buch richtet sich an jene, die mehr über Burnout wissen möchten und sich dabei nicht scheuen, ihr bisheriges Leben, auf der Suche nach den Ursachen, in allen Facetten zu analysieren.

### Autor:

Mag. Gerhard Hetzl, geboren 1971 in Graz, verheiratet  
Sein Werdegang umfasst zahlreiche politische Funktionen und Tätigkeiten in der Privatwirtschaft. Er ist Bankangestellter und diplomierter Mentaltrainer nach Tepperwein.  
In den letzten Jahren beschäftigte sich der Autor intensiv mit Mentaltraining und dem Phänomen Burnout. Im Zuge dessen entstand auch das Buch unter dem Titel „Mental –in statt Burn – out“. Darin wird ein Bogen von sehr einschneidenden persönlichen Erfahrungen, bis zu Ansätzen Burnout zu lösen, gespannt.  
In den angebotenen Seminaren möchte er Menschen einladen, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken, die Ursachen und Hintergründe von Krisensituationen zu finden und diese zu meistern.

**Kontakt:** Mag. Gerhard Hetzl, Södingberg 11a, A – 8561 Attendorf  
Infos unter **0699- 811 01 960** eMail: [gerhard.hetzl@mental-in.com](mailto:gerhard.hetzl@mental-in.com)  
Internet: [www.mental-in.com](http://www.mental-in.com)



*Geschenke fürs Leben ...*  
[www.lebensgeschenke-verlag.com](http://www.lebensgeschenke-verlag.com)