



kath.ch
katholisches medienzentrum

Medienmitteilung, 19.1.2024

Wege aus der Erschöpfung – Podcast «Laut + Leis», Folge 17

Erschöpfung und Burnout sind häufige Diagnosen. Was steckt dahinter, und weshalb sind insbesondere auch Christinnen und Christen davon betroffen? Und: Was hilft wieder raus? Antworten gibt der Psychotherapeut Jörg Berger in seinem Buch «Die Anti-Erschöpfungsstrategie» und im Gespräch mit Sandra Leis.

Themen dieser Podcast-Folge sind:

- Was ist positiver, was negativer Stress?
- Wie erkennt man Erschöpfung?
- Welches sind die drei Hauptgründe für Erschöpfung?
- Wie kann man mit Menschen umgehen, die einem nicht guttun?
- Warum kann eine spirituelle Grundlage sehr hilfreich sein?
- Wie wird man zum Autor, zur Autorin des eigenen Lebens?
- Angaben zum Buch:
Jörg Berger: «Die Anti-Erschöpfungsstrategie. 7 Wege zu innerer Kraft», Herder-Verlag, Freiburg im Breisgau 2023, 205 Seiten.

Zu hören ist der Podcast «Laut + Leis» auf kath.ch/podcast und überall dort, wo's Podcasts gibt.

Für weitere Auskünfte:

Sandra Leis, Podcasterin bei kath.ch, sandra.leis@kath.ch, 079 582 41 25

Bildlegende: Der Psychotherapeut und Autor Jörg Berger in Heidelberg. ©Sandra Leis