

# Rezensionen von Buchtips.net

## Thomas Bergner: Burn-Out Prävention

### Buchinfos

Verlag: [Schattauer \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Psychologie & Psychotherapie](#)  
ISBN-13: 978-3-608-40201-8 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 38,00 Euro (Stand: 08. Oktober 2025)

### Treffendes und fundiertes Selbst-Hilfe Programm

Psychische Erkrankungen sind "auf dem Vormarsch". Die Statistik spricht da, nicht nur hierzulande, eine eindeutige Sprache. Und "Spitzenreiter", wenn man es salopp trotz des Ernstes der Folgen ausdrückt, ist der "Burnout". Der meist langsam sich entwickelnde, dann aber mit heftigen Folgen versehene Burnout. Hier präventiv selbstwirksam Techniken zu entwickeln ist anhand dieses Werkes nicht nur eine Hilfe vor zu starkem oder gar völligem Hereinrutschen in eine Überlastung, sondern, das bedingt das Programm quasi in sich selbst, auch eine gute Methode und Form, mehr auf sich selbst und sein inneres "System" hören und achten zu lernen. Denn nur, wer sich selbst gut genug kennt und einschätzen kann, wird auch frühe Symptome und Indikatoren einer zu hohen und schädlichen Belastung erkennen können. Wobei die vielen hilfreichen Hinweise, Anregungen, Instrumente und Methoden der eigenen Entwicklung im Werk nicht nur das Ergebnis zeigen, zu "wissen" wann Überlastungen drohen, sondern auch die Resilienz gegen Überlastungen stärken, "ohne" solche Situationen direkt fluchtartig verlassen zu müssen.

"Es gibt drei zentrale Möglichkeiten, seine mentale Gesundheit zu erhalten: Prävention, Prävention und Prävention".

Und dabei verteufelt Bergner den Burnout gar nicht als "Feind" oder "Dämon", sondern, und das ist eine erleichternde und sogar wohltuende Perspektive, sich Überlastungen konstruktiv nähern zu können, ohne direkt den zu einfachen (und am Ende nicht hilfreichen) Weg des "Wegschiebens" eines drohenden Burnouts zu gehen.

"Burnout ist eine Aufforderung, bedachtsam und selbstliebend eine neue Ordnung in das eigene Leben zu bringen". Aber zugleich ist die Zunahme solcher Erkrankungen und das Erleben, dass "frühere Burnout freie Zonen" inzwischen ebenfalls breit von Überlastungserscheinungen betroffen sind, ein Hinweis darauf, dass an der grundsätzlichen "Lebensform" moderner Gesellschaften etwas "Grundsätzliches falsch läuft".

Leser und Leserinnen also bei der Lektüre immer auch aufgefordert sind, sich die "Systemfrage" zu stellen und damit die eigene Vorsorge mit einer achtsamen und systemischen Betrachtung der Umstände an sich zu verhalten. Hierzu bietet das Werk auch Tests verschiedener Zielrichtungen zur Einschätzung der eigenen Gefährdung für einen. Burnout an. Testes, deren Ergebnis dann Übungen zugeordnet werden, die in persönlich freier Form sich angeeignet und eingeübt werden sollen, um im Lauf der Arbeit mit dem Buch eine deutlich stärkere Resilienz und ein deutlich klareres Erkennen der eigenen "Schwachpunkte gegenüber Überlastungen" in den Raum des Lebens zu stellen und dort zu verankern.

Wobei Bergner zunächst grundsätzlich das "Burnout" zunächst theoretisch darstellt und klassifiziert und die Merkmale, Phasen und verschiedenen Ebenen eines Burnout formuliert. Um dann ganz praktisch, sehr verständlich und sehr konkret in den Übungen sein Training anbietet.

Sich selbst zunächst besser und besser verstehen zu können, auch in den feineren Impulsen, den Mut zu erwerben, sich der eigenen Situation ehrlich und klar zu öffnen, sachlich dann die konkreten Belastungen zu hören (die bei jedem und jeder ja anders wirken), um dann Schritt für Schritt Souveränität über das eigene Leben und die eigene Person zu gewinnen. Indem Alternativen erkannt und persönliche Grenzen festgelegt werden, samt der Kraft, diese dann auch nach außen zu vertreten.

Wie dabei gute Kontakte zentral helfen, effektive Schritte gegen Be- und Überlastungen für sich selbst gefunden

werden können und wo und wie die eigenen Ressourcen und Kraftquellen gefunden und genutzt werden können zeigt Bergner Schritt für Schritt im weiteren Verlauf auf, um am Ende Selbstwirksamkeit herstellen zu können und damit die innere Freiheit (wieder) zu gewinnen, die eigene Zukunft "mental gesund" angehen zu können.

Eine überzeugende Darstellung zu einem zentralen Belastungsthema der Moderne und zugleich eine wertvolle Hilfe, sich selbst besser kennen- und verstehen zu lernen. Und das auch im Stil konkret und verständlich und nicht abstrakt.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[24. September 2025]