

# Die Hölle auf Erden - Alternativen zum Ref.

**Beitrag von „Meike.“ vom 9. Februar 2011 07:12**

Habt ihr den thread [Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.](#) schonmal gründlich durchgelesen? Auf jeder Seite finden sich - in der Praxis von Kollegen hier getestete (!! ) - Tipps und Tricks. Das ist der große Unterschied zum Selbsthilfebuch "Stressloswerden in 4 Tagen" für 8,50 😊