

# **Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.**

**Beitrag von „Jo-Nathan“ vom 7. Oktober 2013 15:32**

Also was mir auch immer hilft, wenn es ja zu schlimm werden sollte (die Kinder sind manchmal schon echt anstrengend) ist autogenes Training. Ich finde dabei findet man seine innere Ruhe wieder und nimmt sich mal Zeit für sich! Hat mir meine Freundin empfohlen. Gibt es als Kurs bei VHS und Co oder als Buch mit CD/DVD. Kann ich nur empfehlen! Viele Grüße