



Folge: Extrem erschöpft? Finde deine Energie!

UNSERE QUELLEN (also Studien, Bücher, Veröffentlichungen, die zentral für die Doku sind)

📖 Burnout Syndrom

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8834764/>
- Edelwich, J. & Brodsky A. (1980). Burn-out : stages of disillusionment in the helping professions. *Human Science Press*.
- <https://www.heiligenfeld.de/blog/unterschied-zwischen-burnout-und-depression>
- <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/phaenomen-burn-on--viele-sind-naeher-am-zusammenbruch--als-sie-denken-31730828.html>
- <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/wahre-ursache-von-burnout--es-ist-nicht-ueberarbeitung--30175452.html>
- <https://www.spektrum.de/news/stress-genetik-und-epigenetik-von-burnout/1406633>

📖 Stress und Gesundheit

- Werdecker, L. & Esch T. (2019). 33. Stress und Gesundheit, In: Gesundheitswissenschaften. (pp.347-359) *Springer*.
- <https://www.cbs.mpg.de/institut/forschung/stress>
- <https://gesund.bund.de/stress>
- <https://www.pronovabkk.de/unternehmen/presse/studien/arbeiten-2023.html#section-id-unsere-expertin>
- <https://www.cbs.mpg.de/institut/forschung/stress>
- <https://www.tk.de/resource/blob/2116464/d16a9c0de0dc83509e9cf12a503609c0/2021-stressstudie-data.pdf>

📖 Burnout – gesellschaftliches Problem?

- https://www.aucturity.net/wp-content/uploads/2024/09/AUCTORITY_Studie-Erschoepfung_2024.pdf
- Schaffner, A. (2024). Erschöpft? Belebende Perspektiven für müde Menschen. *dtv Verlag*.
- https://www.focus.de/digital/internet/smartphone-und-computer-als-gefahr-soziologe-warnt-wir-steuern-auf-ein-kollektives-burnout-zu_id_5406997.html



🔗 Energie tanken

- https://www.lia.nrw.de/_media/pdf/service/Publikationen/lia_transfer/LIA_transfer_3.pdf
- <https://www.zeit.de/wissen/2025-01/energetische-menschen-energiehaushalt-persoentlichkeit-motivation/seite-2>
- <https://scilogs.spektrum.de/hirn-und-weg/was-tut-unser-hirn-wenn-wir-nichts-tun/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-wise/201905/the-art-and-science-doing-nothing>
- <https://www.zeit.de/wissen/2025-01/energetische-menschen-energiehaushalt-persoentlichkeit-motivation>
- <https://www.ardalpha.de/wissen/gesundheit/gesund-leben/erschopfung-energie-motivation-burnout-depression-100.html>