

Gewinnen Sie einen der wohltuenden Hauptpreise, indem Sie den kleinen Fragebogen zum Buch „Anleitung zum Burnout!“ auf der Rückseite vollständig ausfüllen!

Zusätzlich freuen wir uns über Ihre Bewertung dieses Buches auf www.amazon.at



Wohltuende Hauptpreise:

1 Gutschein „**Management-Beratung**“ im Wert von **€ 1.600,- netto**, von procon Unternehmensberatung Wien. Erfahren Sie mehr auf www.procon.at

1 Gutschein „**Wachstums-Workshop – exklusiv für Ihr Unternehmen**“ im Wert von **€ 1.350,- netto**, von Orange Cosmos Unternehmensberatung. Wertvolle Details dazu bietet www.orange-cosmos.at

3 Pakete à 3 Stunden „**Lösungs-Fokus**“, **Einzelcoaching via Skype im Wert von je € 375,-** von Solution Focussed Work, Mag. Christine Knes. Die Besonderheiten dazu bietet Ihnen www.solwork.at

1 Alka-Stream **Wasserionisierungsgerät im Wert von € 298,-**. Detaillierte Infos über die wohltuenden Eigenschaften von Wasserionisierung bietet Ihnen www.ionenergy.at

3 **Geschenkkörbe im Wert von je € 50,-**, prall gefüllt mit den Lebenskraft-Produkten des Urkornhofs. Die besonderen Eigenschaften der Lebenskraft-Produkte des Urkornhofs bietet www.urkornhof.at

3 Dankeschön-Geschenke für jede/n TeilnehmerIn:

Jede/r TeilnehmerIn erhält als Dankeschön für die Übermittlung des ausgefüllten Fragebogens SOFORT 1 Gutschein im Wert von € 45,- für ein ermäßigtes „Lösungs-Fokus“, Einzelcoaching via Skype von Solwork und 1 Gutschein im Wert von € 15,- von IonEnergy für den ermäßigten Kauf eines Alka-Stream-Gerätes. Im Zuge der Verlosung der Hauptpreise Anfang Jänner 2014 erhält jedeR TeilnehmerIn auch noch 1 EnerQi-Riegel der Firma Urkornhof GmbH als weiteres kleines Dankeschön für die Teilnahme.

Bitte ausdrucken und faxen an: 0 72 15 / 39 0 48

Teilnahmekarte:

Vorname _____

Nachname _____

Akad. Titel _____

Unternehmen _____

E-mail-Adresse (bitte in Blockbuchstaben) _____

Strasse _____

Plz _____

Ort _____

Teilnahmebedingungen:

Die Gewinner der Hauptpreise werden via E-Mail verständigt! Die Gewinner der Hauptpreise werden mit Vor- und Zuname sowie Ort veröffentlicht. Die Sachpreise werden von den Sponsoren direkt an die Gewinner / Teilnehmer übermittelt. Eine Barablöse der Sachpreise ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahmekarte gültig. Nur vollständig ausgefüllte Fragebögen und ausreichend frankierte, unterzeichnete Teilnahmekarten können an der Verlosung teilnehmen. Teilnahmeschluss: 31. Dezember 2013;

Teilnahmemöglichkeiten:

Teilnahmekarte und Fragebogen sind gemeinsam zu übermitteln:
via Fax: 0 72 15 / 39 0 48, via Mail (= gut leserlichen Scan mailen): info@anleitung-zum-burnout.at, via Postweg (wichtig: bitte ausreichend frankieren!): Mag. Harald Schützinger, Südanger 27, 4202 Sonnberg;

Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden! _____

Unterschrift

Fragebogen

zum Buch „Anleitung zum Burnout! Oder: Wie UnternehmerInnen bei voller Fahrt auftanken“. Wir, das AutorInnenteam, sind sehr daran interessiert, wie Ihnen das Buch gefallen hat, und in welchen Themenbereichen Sie es als besonders hilfreich empfunden haben. Wir freuen uns daher, über Ihr ganz persönliches Feedback:



Finden Sie es gut, dass das Thema Burnout speziell für UnternehmerInnen aufbereitet wurde?

JA

NEIN



Welche Themen aus dem Buch fanden Sie besonders hilfreich?

Erste-Hilfe-Koffer

Gelebter Traum vom Gelungenen Selbst

Big 5 for Life

Energiegewinnungstipps

7 Tipps – Aufladen bei voller Fahrt

Aufwärtsspirale

Sonstige: _____



Welche Aufbereitungen im Buch haben Ihnen am besten gefallen?

Zitate

Selbsttests

Praxisbeispiele

Metaphern

Übungen

bildliche Darstellungen

Sonstige: _____



Welche Veränderungen hat das Buch in Ihrem Leben / Unternehmen bewirkt?

Ich achte jetzt mehr auf meine Work-Leisure-Balance!

Ich lege jetzt bewusst (mehr) Pausen / kleine Inseln der Auszeit in meinen Tagesablauf ein!

Ich mache jetzt mehr freudvolle, körperliche Betätigungen!

Ich fühle mich vitaler!

Ich habe meine Prioritäten neu gesetzt!

Ich habe (mehr) gesundheitsfördernde Strukturen in meinem Unternehmen geschaffen

Ich kenne nun meine „Big 5 for Life“

Ich nehme meine Bedürfnisse nun bewusster wahr!

Ich weiß jetzt, wie ich meine inneren Kraftquellen nutze!

Ich gehe mit meinen inneren und äußeren Konflikten nun gelassener um!

Ich habe meine Resilienz (= Widerstandskraft) gesteigert!

Ich genieße wieder mehr die Gesellschaft von Menschen!

Ich muss nicht mehr alles selber machen, weiß nun besser wo ich Unterstützung finden kann

Ich ernähre mich jetzt bewusst gesünder!

Sonstige: _____



Würden Sie das Buch anderen UnternehmerInnen weiterempfehlen?

JA

NEIN

Vielen Dank für Ihre Beantwortung der Fragen. Wir wünschen Ihnen **viel Glück beim Gewinnspiel** sowie viel Freude mit den **3 Dankeschön-Geschenken für Ihre Teilnahme**. Herzliche Grüße, Ihr AutorInnenteam!