



## 5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand


*Tanja Bräutigam*

 **Download**

 **Online Lesen**

**5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand** Tanja Bräutigam

 [Download 5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder K ...pdf](#)

 [Online Lesen 5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder ...pdf](#)

# **5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand**

*Tanja Bräutigam*

**5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand**  
Tanja Bräutigam

## **Downloaden und kostenlos lesen 5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand Tanja Bräutigam**

---

240 Seiten

Pressestimmen

Berliner Morgenpost, 15.10.2016

"Powerfrau Tanja Bräutigam lernte durch ihren Burn-out, Grenzen zu ziehen und Ruhepausen einzufordern."

Hamburger Morgenpost am Sonntag, 16.10.2016

"Sehr offen und persönlich."

Sonntags-EXPRESS, 16.10.2016

"Ratgeberbuch der Woche!"

t-online.de, 14.11.2016

"Burnout. In ihrem Buch '5 Wochen Rabenmutter' verarbeitet sie das emotionale Auf und Ab."

Für Sie, 02.01.2017

"Tanja Bräutigam, zweifache Mutter, lernte erst nach einem Burnout, auch auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören."

### **Kurzbeschreibung**

Tanja Bräutigam ist immer eine Macherin mit klaren Zielen gewesen. Sportlich, fröhlich und erfolgreich. Doch nach der Geburt ihres zweiten Kindes fühlt sie sich zunehmend überfordert. Auch von ihren eigenen Ansprüchen an sich selbst. Bis nichts mehr geht. Trotz aller Bedenken nimmt sie sich eine fünfwöchige Auszeit in einer psychosomatischen Rehaklinik – ohne Kinder. Sie lernt, Grenzen zu ziehen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und zu ihrer inneren Kraft zurückzufinden. Hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach Ruhe und dem Gefühl, eine Rabenmutter zu sein, beginnt für Tanja eine spannende Reise zu sich selbst. Immer begleitet von der Frage, wie es nach dem Klinikaufenthalt zuhause weitergehen wird.

### **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Tanja Bräutigam war jahrelang erfolgreich im Sportbusiness tätig, zunächst als Geschäftsführerin eines Sportverbandes und danach als Marketingmanagerin. Nach der Geburt ihrer zwei Kinder schied sie einige Jahre aus dem Berufsleben aus und kämpfte gegen ein Burnout-Syndrom an. Heute ist die Powerfrau wieder rundum glücklich in ihrer Mutterrolle und arbeitet als Sporttherapeutin in einer Suchtklinik.

Download and Read Online 5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand Tanja Bräutigam #VZY4IP8EBLC

Lesen Sie 5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand von Tanja Bräutigam für online ebook5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand von Tanja Bräutigam Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen 5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand von Tanja Bräutigam Bücher online zu lesen.Online 5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand von Tanja Bräutigam ebook PDF herunterladen5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand von Tanja Bräutigam Doc5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand von Tanja Bräutigam Mobipocket5 Wochen Rabenmutter: Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand von Tanja Bräutigam EPub