

PRESSEMITTEILUNG



Neuerscheinung: „Burnout durch toxische Dynamiken – Wenn Narzissmus und Psychopathie in der Arbeitswelt und im privaten Leben zerstörerisch wirken“ von Bernhard Metzger

2503 - B-BM

Burnout ist nicht immer das Ergebnis von Überarbeitung – sondern oft das Ende einer seelischen Dauerbelastung.

In Beziehungen zu Narzissten oder Psychopathen bleibt kein Stein auf dem anderen – wer einmal in deren Sog geraten ist, verliert sich selbst. Dieses Buch deckt schonungslos auf, wie emotionale Gewalt zur Erschöpfung führt – und wie man sich aus dem unsichtbaren Netz befreien kann.

Inning, März 2025 – „*Burnout durch toxische Dynamiken – Wenn Narzissmus und Psychopathie in der Arbeitswelt und im privaten Leben zerstörerisch wirken*“ ist ein praxisnaher Ratgeber, der die dunkle Seite zwischenmenschlicher Beziehungen beleuchtet: den schleichenden seelischen Verfall durch psychische Manipulation.

Der Ratgeber beantwortet zentrale Fragen:

- ✓ Wie erkenne ich toxische Dynamiken im Berufs- oder Privatleben?
- ✓ Wodurch unterscheiden sich Narzissten und Psychopathen?
- ✓ Warum bin gerade ich anfällig für emotionale Manipulation?
- ✓ Welche Symptome weisen auf einen beziehungsbedingten Burnout hin?
- ✓ Welche Wege führen zurück zur eigenen Stärke?



Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und realen Fallbeispielen zeigt Bernhard Metzger eindrücklich, wie toxische Persönlichkeiten – oft unauffällig, charmant oder gar bewundert – gezielt Einfluss auf ihr Umfeld nehmen. Die psychischen und körperlichen Auswirkungen auf Betroffene sind massiv: Isolation, Selbstzweifel und Erschöpfung können sich schleichend bis hin zum völligen Zusammenbruch entwickeln. Dieser Ratgeber macht die unsichtbaren Dynamiken sichtbar und hilft, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen.

Neben fundierten Hintergrundinformationen bietet das Buch konkrete Hilfestellungen für den Alltag. Es vermittelt Strategien zur Abgrenzung, zeigt Wege aus emotionaler Abhängigkeit und liefert praktische Selbsttests zur Selbstreflexion und Standortbestimmung. Leserinnen und Leser werden dazu befähigt, toxische Muster zu durchbrechen und ihre psychische Widerstandskraft gezielt zu stärken.

Ob für Betroffene, für Führungskräfte oder Unternehmen, die eine gesunde Arbeitskultur etablieren wollen – dieser Ratgeber bietet fundiertes Wissen, klare Orientierung und motivierende Impulse. Ziel ist es, Burnout nicht nur zu verstehen, sondern sich aktiv davor zu schützen – im Berufsleben wie im privaten Umfeld.

Über den Autor:



Dipl.-Ing. (FH) Bernhard Metzger verfügt über mehr als 35 Jahre Erfahrung in der Baupraxis und zählt zu den anerkannten Fachleuten in der deutschen Bau- und Immobilienwirtschaft. Nach dem Studium des Bauingenieurwesens an der Fachhochschule München war er in leitenden Positionen in Planung, Projektentwicklung und Bauausführung tätig. Darüber hinaus ist er als Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher bekannt. Seine Werke zeichnen sich durch fachliche Tiefe, klare Struktur und einen hohen Praxisbezug aus.

Buchinformationen:

Titel:	Burnout durch toxische Dynamiken - Wenn Narzissmus und Psychopathie in der Arbeit und im privaten Leben zerstörerisch wirken		
Autor:	Bernhard Metzger		
Verlag:	tredition		
Format:	Taschenbuch / E-Book		
Umfang:	248 Seiten		
Erscheinung:	März 2025		
Buchtyp:	Softcover	Hardcover	E-Book
ISBN:	978-3-384-52810-0	978-3-384-52811-7	978-3-384-52812-4
Preis:	24,99 €	28,99 €	19,99 €

Pressekontakt:

Bernhard Metzger

E-Mail: info@built-smart-hub.com | Web: www.built-smart-hub.com | Shop: [Burnout durch ...](#)