

## Literaturtipps

Sieben hilfreiche Bücher zum Thema Burn-out habe ich Ihnen in Teil I der kleinen Serie im Februarheft vorgestellt. Zusätzlich möchte ich Ihnen diese beiden empfehlen.

Wenn es im Kopf kribbelt, müssen es nicht Anzeichen von Stress oder Kopfgrippe sein, sondern vielmehr Signale von Ideenfülle und Innovationsfreude. Wer (wie die meisten Menschen) nicht mit Dauerkribbeln gesegnet ist, wie es die Gerne-Groß-Kreativen von sich behaupten, kann sich auf unterhaltsame, spannende und in jedem Fall höchst ergiebige Art und Weise Kopfkribbeln anlesen. Als die unerschöpfliche Inspirationsquelle und nebenbei eines der produktivsten Mittel gegen Stress und Burn-out empfehle ich von Mario Pricken: **Kribbeln im Kopf**, Kreativitätstechniken & Brain-Tools für Werbung & Design, ISBN 3-87439-647-9, Verlag Hermann Schmidt Mainz. Dieses hervorragende Kreativbuch stiftet jeden an und trimmt jeden fit. Beileibe nicht allein Werber und Designer!

*Helmut Benze*