



Elke Pohl

Wohlfühlen im Job

So kommen Sie stressfrei durch den Arbeitstag

humboldt – Beruf & Karriere
2009. 192 Seiten
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-86910-752-3
€ 8,90

Das spricht für dieses Buch!

- Optimal für alle, die sich gestresst fühlen oder kurz vor der „inneren Kündigung“ stehen
- Leicht verständlich und praxisorientiert
- Viele Beispiele und konkrete Vorschläge

Für viele Menschen ist es heute sehr wichtig Befriedigung in der Arbeit zu finden. Hier bekommen sie Anerkennung und Bestätigung. Doch der Job hält nicht nur Erfolge bereit, sondern vielfältige Belastungen. Zwar nimmt körperlich schwere oder gesundheitsgefährdende Arbeit immer mehr ab. Dennoch kann Arbeit nach wie vor bei allem Gesundheitsschutz oder trotz ergonomischer Büromöbel krank machen. Diese Gefährdungen fallen nicht sofort ins Auge. Sie nennen sich Unsicherheit, Über- oder Unterforderung, Zeitdruck, enger Entscheidungsspielraum, kein Mitspracherecht, wenig Information, Isolation, Bevormundung, schlechtes Betriebsklima, Mobbing – mit einem Wort: Stress! Doch dazu muss es nicht kommen. Ist das Problem Stress erst einmal erkannt, kann man in vielen Fällen selbst Abhilfe schaffen.

Mit welchen Einstellungen und Bewältigungsstrategien gelingt es, Stress entweder vorbeugend abzuwenden oder vernünftig mit ihm umzugehen? Wie schafft man es, trotz vielfältiger Belastungen gut durch den Arbeitstag zu kommen? Auf diese Fragen gibt das Buch informativ, aber auch in unterhaltsamer Art Antworten. Die Autorin veranschaulicht, wie man sich in seinem Job richtig wohlfühlen kann. Richtige Arbeitseinstellung und -motivation, effiziente Arbeitsorganisation, gezielte Kommunikation und weitere Mittel: Hier erfahren alle, wie Freude und Spaß bei der Arbeit das Leben im Job bestimmen.

Aus dem Inhalt

- Ich bin so gestresst! Wirklich?
- Die Wissenschaft zum Thema Stress
- Schutzfilter gegen Stress
- Stressauslöser am Arbeitsplatz
- Bauen Sie Stress-Filter auf!
- Wohlfühlfaktor Arbeitsorganisation
- Wohlfühlfaktor soziales Umfeld
- Wohlfühlfaktor Sorge um sich selbst

Die Autorin

Elke Pohl ist eine erfolgreiche Journalistin und Buchautorin. Sie hat sich auf Themen rund um Beruf & Karriere spezialisiert.

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de
Mehr Informationen unter www.humboldt.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de
Vielen Dank!**