

Arbeit darf nicht krank machen

Impulse einer Hausärztin

In diesem Ratgeber gibt eine Hausärztin Impulse für ein gesundes Wirken im Berufsleben. Klingt allgemein? Die Autorin erlebt in ihrer Praxis täglich sehr konkret, wie Patienten in schwierigen beruflichen Konstellationen stecken und wie das ihrer Gesundheit schadet. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie sich helfen können und wie Ihre Arbeit Sie erfüllen und glücklich machen kann.

Menschen erleben gesundheitsschädigende Bedingungen in ihrer Arbeit. Können sie weder freundlich Grenzen setzen noch Konflikte aushalten, so sind sie viel gefährdeter, ausgebeutet zu werden und in tiefe innere Konflikte zwischen ihren Werten und der Realität der Arbeit zu geraten. Folge: Krankheit. Die Hausärztin erklärt, warum wir Menschen so ticken, wie wir ticken, und so verletzlich sind. Natürlich geht es auch um die großen Themen Stress, Mobbing und Burnout. Der Schwerpunkt sind vielfältige Lösungswege.

Aus dem Inhalt:

Arbeitsbedingungen – Warum wir etwas als belastend empfinden – Stichworte: Antreiber, Opfer/Täter/Retter – Fragen und Übungen zum Selbstcoaching – Können Konflikte Chancen sein? – Warum wir uns so ungern verändern – Fallbeispiele und Geschichten.

Über die Autorin:

Dr. Sandra Quantz behandelt als Hausärztin und systematische Beraterin viele Menschen, deren gesundheitliche Probleme durch ihre Arbeitsbedingungen zumindest mitbedingt sind. Zu vermitteln, dass das nicht sein muss und was Betroffene ganz konkret bewirken können, ist ihr Anliegen in diesem Ratgeber.

In diesem Ratgeber gibt eine Hausärztin Impulse für ein gesundes Wirken im Berufsleben. Klingt allgemein? Die Autorin erlebt in ihrer Praxis täglich sehr konkret, wie Patienten in schwierigen beruflichen Konstellationen stecken und wie das ihrer Gesundheit schadet. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie sich helfen können und wie Ihre Arbeit Sie erfüllen und glücklich machen kann. Menschen erleben gesundheitsschädigende Bedingungen in ihrer Arbeit. Können sie weder freundlich Grenzen setzen noch Konflikte aushalten, so sind sie viel gefährdeter, ausgebeutet zu werden und in tiefe innere Konflikte zwischen ihren Werten und der Realität der Arbeit zu geraten. Folge: Krankheit. Die Hausärztin erklärt, warum wir Menschen so ticken, wie wir ticken, und so verletzlich sind. Natürlich geht es auch um die großen Themen Stress, Mobbing und Burnout. Der Schwerpunkt sind vielfältige Lösungswege. Aus dem Inhalt: Arbeitsbedingungen ¿ Warum wir etwas als belastend empfinden ¿ Stichworte: Antreiber, Opfer/Täter/Retter ¿ Fragen und Übungen zum Selbstcoaching ¿ Können Konflikte Chancen sein? ¿ Warum wir uns so ungern verändern ¿ Fallbeispiele und Geschichten. Über die Autorin: Dr. Sandra Quantz behandelt als Hausärztin und systematische Beraterin viele Menschen, deren gesundheitliche Probleme durch ihre Arbeitsbedingungen zumindest mitbedingt sind. Zu vermitteln, dass das nicht sein muss und was Betroffene ganz konkret bewirken können, ist ihr Anliegen in diesem Ratgeber.



22,99 €

21,49 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662621608

Medium: Buch

ISBN: 978-3-662-62160-8

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 05.11.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2020

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 243 g

Seiten: 120

Format (B x H): 155 x 235 mm

