

Reset

Wie Ingenieure und Informatiker innere Stärke finden

Das Buch behandelt die Balance zwischen beruflicher Leistung und persönlichem Wohlbefinden, speziell für Ingenieure, Techniker und IT-Profis. Es zeigt, wie man in einer zunehmend digitalisierten und stressigen Welt innere Stärke und Resilienz entwickeln kann. Das Buch richtet sich in erster Linie an Ingenieure, Techniker und IT-Profis, die sich in einer anspruchsvollen, leistungsorientierten Arbeitswelt befinden. Darüber hinaus eignet es sich für alle, die in technischen oder stressbelasteten Berufen arbeiten und nach Wegen suchen, Stress zu reduzieren, Resilienz aufzubauen und ein erfülltes Leben zu führen. Die fortschreitende Digitalisierung und Automatisierung prägen unsere Arbeitswelt wie nie zuvor. Ständige Erreichbarkeit, hohe Anforderungen und die zunehmende Angst vor Ersetzbarkeit durch KI und Maschinen machen das Thema aktueller denn je. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für mentale Gesundheit und persönliche Resilienz, insbesondere nach den Herausforderungen der letzten Jahre wie der Pandemie. Mein Buch greift diese gesellschaftlichen Veränderungen auf und bietet praktische Lösungsansätze, die direkt umsetzbar sind.

Das Buch behandelt die Balance zwischen beruflicher Leistung und persönlichem Wohlbefinden, speziell für Ingenieure, Techniker und IT-Profis. Es zeigt, wie man in einer zunehmend digitalisierten und stressigen Welt innere Stärke und Resilienz entwickeln kann. Das Buch richtet sich in erster Linie an Ingenieure, Techniker und IT-Profis, die sich in einer anspruchsvollen, leistungsorientierten Arbeitswelt befinden. Darüber hinaus eignet es sich für alle, die in technischen oder stressbelasteten Berufen arbeiten und nach Wegen suchen, Stress zu reduzieren, Resilienz aufzubauen und ein erfülltes Leben zu führen. Die fortschreitende Digitalisierung und Automatisierung prägen unsere Arbeitswelt wie nie zuvor. Ständige Erreichbarkeit, hohe Anforderungen und die zunehmende Angst vor Ersetzbarkeit durch KI und Maschinen machen das Thema aktueller denn je. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für mentale Gesundheit und persönliche Resilienz, insbesondere nach den Herausforderungen der letzten Jahre wie der Pandemie. Mein Buch greift diese gesellschaftlichen Veränderungen auf und bietet praktische Lösungsansätze, die direkt umsetzbar sind.



27,99 €

26,16 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662713037

Medium: Buch

ISBN: 978-3-662-71303-7

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 02.10.2025

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2025

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 233 g

Seiten: 192

Format (B x H): 127 x 203 mm

