

(Download free ebook) Bevor der Job krank macht: Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschpfung treibt - und was man dagegen tun kann

Bevor der Job krank macht: Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschpfung treibt - und was man dagegen tun kann

Von Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #75174 in BcherMarke: KselVerffentlicht am: 2006-09-14Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 8.46 x .87b x 5.351, Einband: Broschiert200 Seiten | File size: 78.Mb

Von Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt : Bevor der Job krank macht: Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschpfung treibt - und was man dagegen tun kann before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bevor der Job krank macht: Wie uns die heutige Arbeitswelt in die

seelische Erschpfung treibt - und was man dagegen tun kann:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Wertvoller Ratgeber und fundierte Informationen
Von Brennemann Kirsten
Das Buch ist sehr empfehlenswert für
Betroffene (akut und ehemalige)- gestresste Berufstätige- besorgte Angehörige (ist mein Partner gefährdet?)-
Manager/Vorgesetzte- Coaches
Für Betroffene ist das Buch enorm hilfreich und aufschlussreich um endlich zu verstehen, was eigentlich mit ihnen passiert ist. Es zeigt auf, wie man aus der "Falle" (im Buch sehr treffend als "moderner Arbeitsunfall" bezeichnet) wieder herauskommen kann, dass Scham und Schuldgefühle nicht angebracht sind und warum man überhaupt erst in eine solche Situation geraten konnte. Auch wenn der Burnout oder die Erschöpfungsdepression schon eine Weile zurückliegt, kann das Buch helfen, den "Arbeitsunfall" endlich besser zu verstehen und zu verarbeiten und einen eventuellen Rückfall zu verhindern.
Gestressten Berufstätigen, die sich fragen, ob sie überfordert sind, warum sie nachts nicht schlafen können oder von Rückenschmerzen geplagt werden und häufiger krank sind, zeigt das Buch Wege auf, einen "Absturz" in die Erschpfungsspirale zu verhindern.
Ich finde das Buch ausserdem sehr empfehlenswert für Angehörige, die sich um die Gesundheit Ihres Partners sorgen. Denn die Angehörigen merken oftmals eher als der Betroffene selbst, dass etwas nicht mehr stimmt, sind aber meistens ratlos, was sie tun können. Aber auch wenn die Diagnose "Erschöpfungsdepression" schon steht, hilft es die Situation des Betroffenen besser zu verstehen und eine eigene Erschpfung zu vermeiden.
Wie auch schon andere Rezensenten geschrieben haben, sollte es ein Muss für Manager / Vorgesetzte sein. Insbesondere im letzten Teil wird sehr nüchtern und sachlich erklärt, wie und warum sich eine Investition in Stressprävention im Unternehmen bezahlt macht und wie wichtig dies trotz und gerade in Zeiten der Globalisierung und Verschärfung des Wettbewerbs sein wird. Ignoranz könnte sich sehr nachteilig auswirken...
Das Buch ist alles in allem sehr fundiert/wissenschaftlich und informativ/aufklärend verfasst. Mir haben besonders die vielen Referenzen gefallen, die eine weitere Vertiefung ins Thema einfach ermöglichen. Dennoch ist es leicht und flüssig geschrieben und lässt sich sehr angenehm lesen. Voll verdient 5 Sterne!
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zu empfehlen
Von Manuela Vogel
Sehr gutes Buch. Dr. Unger hat sehr viel Erfahrung auf dem Gebiet (in Theorie UND Praxis) und das merkt man dem Buch auch an. Verständlich auch für den Laien und zu recht sehr gut bewertet.
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Danke!
Von Daniela Cipriano
Schon nach den ersten Seiten denkt man.....genau so geht es mir auch.....endlich ist da jemand der das versteht! Danke für dieses Buch .

Produktbeschreibung
Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschpfung treibt - und was man dagegen tun kann
Broschiertes Buch
Ausstieg aus der Erschpfungsspirale
Seelische Erschpfung entwickelt sich immer rasanter zur Krankheit Nummer eins im Job. Mehr und mehr Arbeitnehmer geraten in eine Abwärtsspirale. Es fängt harmlos an: wachsender Termindruck, mangelnde Wertschätzung. Häufig folgt Sorge um den Arbeitsplatz, schließlich permanente Selbstberforderung. Am Ende steht die Diagnose: stressbedingte Erschöpfungsdepression.
Erstmals zeigt dieses Buch den Mechanismus der schleichenden Erschpfung. Es beschreibt Warnzeichen und Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Teufelskreis. Und es legt den Finger in die Wunde: Nach neuen gesetzlichen Bestimmungen haben Arbeitgeber Verantwortung für die psychische Gesundheit ihrer Angestellten. Nicht nur jeder Einzelne, auch Unternehmen und Politik müssen handeln.

Pressestimmen
"Bestseller zum Thema Burn-out." (Zeit-online)
Empfehlenswert. (Rolf Dobelli)
Der Inhalt hält dem Titelversprechen stand. Dafür bringen auch die Autoren: Unger leitet Deutschlands einzige Tagesklinik für Stressmedizin. (Der Spiegel Wissen)
"Eindringlich, fundiert und mit anschaulichen Beispielen werden Mechanismen der schleichenden seelischen Erschpfung beschrieben. Rundum gelungen." (EKZ-Informationdienst, November 2006, Sabine Roeske)
Gut lesbar und in angenehmer Gestaltung liegt hier ein Buch zu einem nicht neuen, aber immer wichtiger werdenden Thema vor. (Die Wohnungswirtschaft 12/2006)
Lesenswert [...] für alle, die merken, wie die Arbeit ihre Kraft raubt. (Publik-Forum, Ralph Dierk Ebeling)
Kurzbeschreibung
Ausstieg aus der Erschpfungsspirale
Seelische Erschpfung entwickelt sich immer rasanter zur Krankheit Nummer eins im Job. Mehr und mehr Arbeitnehmer geraten in eine Abwärtsspirale. Es fängt harmlos an: wachsender Termindruck, mangelnde Wertschätzung. Häufig folgt Sorge um den Arbeitsplatz, schließlich permanente Selbstberforderung. Am Ende steht die Diagnose: stressbedingte Erschöpfungsdepression.
Erstmals zeigt dieses Buch den Mechanismus der schleichenden Erschpfung. Es beschreibt Warnzeichen und Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Teufelskreis. Und es legt den Finger in die Wunde: Nach neuen gesetzlichen Bestimmungen haben Arbeitgeber Verantwortung für die psychische Gesundheit ihrer Angestellten. Nicht nur jeder Einzelne, auch Unternehmen und Politik müssen handeln.
Klappentext
Lesenswert [...] für alle, die merken, wie die Arbeit ihre Kraft raubt; aber erst recht für Führungskräfte, denen beeindruckende Zahlen vielleicht die Augen öffnen.
Publik-Forum, Ralph Dierk Ebeling