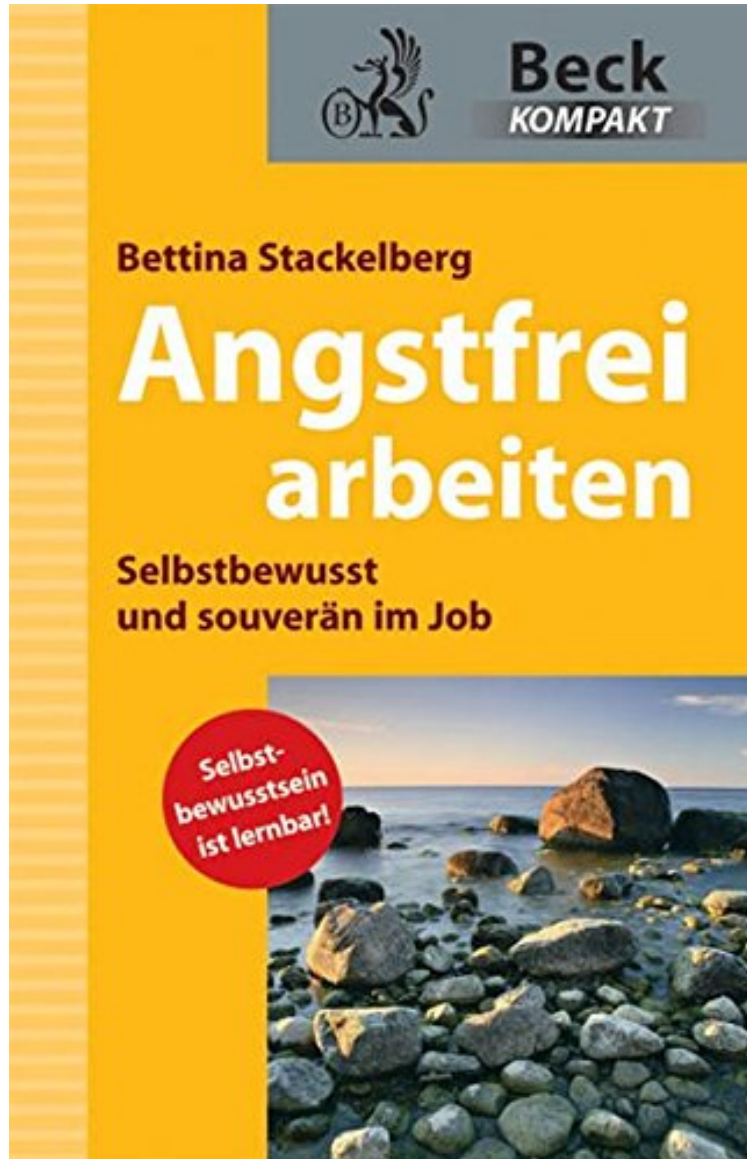


(Pdf free) Angstfrei arbeiten: Selbstbewusst und souverän im Job

Angstfrei arbeiten: Selbstbewusst und souverän im Job

Von Bettina Stackelberg
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #134192 in BcherVerffentlicht am: 2010-09-17Abmessungen: 6.34 x .51b x 4.13l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 76.Mb

Von Bettina Stackelberg : **Angstfrei arbeiten: Selbstbewusst und souverän im Job** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Angstfrei arbeiten: Selbstbewusst und souverän im Job:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kann ich nicht weiterempfehlenVon MarcelloDie Ratschlge in diesem Bchlein haben mir nicht weitergeholfen, da diese 08/15 sind und auch von irgendjemand der keinen direkten Bezug zu dem Thema hat sein knnten. Beispiel gefllig? Wenn

man Angst vor Präsentationen hat soll man sich zeitig damit davor beschäftigen, gründlich vorbereiten und möglichst vor einem Publikum die Präsentation vorher ben...20 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bis zum Bersten gefüllt mit Hilfe gegen lhmende Angst Von Claudia Schramm Das Bchlein ist berraschend klein und kompakt. Ein Leichtgewicht fr die Tasche? Leichtgewicht ja, jedoch nur uerlich: inhaltlich ist dieses Buch in humorvoller Sprache geschrieben und bis zum Rand dicht vollgepackt mit Strategien, um sich der Angst zu stellen und einen sinnvollen Umgang mit den eigenen ngsten zu ben. Den Anfang macht ein allgemeines Kapitel ber den Sinn der Angst und der einzige winzige Minuspunkt den ich eventuell zu vergeben htte geht an den unvermeidlichen Sbelzantiger, der unsere Vorfahren verfolgt hat und der offensichtlich nicht totzukriegen ist. Ich laste diesen Minuspunkt jetzt aber mal mir an, denn wahrscheinlich habe ich einfach zu viel ber das Thema mit dem Sbelzantiger gelesen ;-)) Es folgt eine Sammlung von ganz konkreten Angstsituationen, die jeder Berufsttige in der ein oder anderen Form schon erfahren hat. Wenn einem also gerade die bevorstehende Präsentation den Hals zuschnrt, ein Bewerbungsgesprch den Angstschwei auf die Stirn treibt oder der Termin mit dem schwierigen Kunden schlaflose Nchte bereitet, hat man in den zahlreichen konkreten Situationsbeschreibungen einen sofortigen Schlssel zur Verbesserung der eigenen Lage in der Hand. Die Sammlung scheint aus meiner Sicht auch nahezu komplett zu sein, denn es fllt mir eigentlich keine Situation ein, die in dieser Liste jetzt noch fehlen wrde... Jedes einzelne dieser Kapitel illustriert anschaulich die jeweilige Thematik, bringt Beispiele aus der Praxis und zeigt dann Lsungsstrategien auf. Die hilfreichen Fragen oder der Reality-Check helfen, den eigenen begrenzten Blickwinkel auf die Situation sanft zu erweitern und im Idealfall eine andere Beurteilung der eigenen Situation, eine sprichwrtliche Wende herbeizufhren. Am Schluss eines Abschnittes steht dann immer noch die Quintessenz "auf den Punkt gebracht" - frher war das das, was man sich auf den Spickzettel geschrieben htte ;-)) Die zahlreichen Szenarien sind aus dem Berufs-Alltag entnommen, doch die Autorin grbt Stck fr Stck tiefer und so erreichen die Themen zunehmend auch die bedeutenden Lebensfragen: Angst vor dem lterwerden, vor Vernderung, vor berlastung oder sogar die Angst vor dem Leben: "Wer bin ich und was soll ich hier?" Aus diesem Grund ist das Buch auch nicht nur dem Arbeitnehmer im Bro oder dem Selbstndigen empfohlen, sondern eigentlich jedem Menschen, der existentielle ngste oder eine Sinnkrise zu berstehen hat. Den Abschluss macht das wunderbare Kapitel mit den Zutaten fr ein mutiges Leben - fr jede Zutat wiederum komprimierte Informationen und ausformulierte Wahrheiten, die in konkrete Handlungen mnden knnen, wenn man bereit ist, an sich und mit dem Thema zu arbeiten. An dieser Stelle geht es dann so richtig ins Eingemachte, denn die Arbeit mit belastenden Glaubensstzen oder die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstwert erfordert bereits Mut und Energie - birgt jedoch auch die Mglichkeit einer wirklichen Entwicklung und Entfaltung hin zu einem weitgehend angstfreien Leben. Dieses kleine, leichte und kompakte Bchlein ist eine umfassende und absolut praxisorientierte Hilfe bei ngsten in den verschiedensten Ausprgungen Es wre zu schade, es nur auf die Arbeitswelt zu begrenzen. Hier findet der vernderungswillige Leser jede Menge Ansatzpunkte, um den Umgang mit der belastenden eigenen Situation zu ben und zu erlernen. Angst gehrt zum Leben und ist ein elementares Grundgefh. Angst ist nicht abschaltbar oder entfernbar, der Umgang Angst ist aber optimierbar. Wer bereit ist, sich auf die sanfte Erweiterung des eigenen Blickwinkels einzulassen, wer die bungen tatschlich durchfhrt und wer anhand der vielen Checks eine neue und realistischere Einschtzung seiner Situation gewinnt, wird mit diesem Buch sehr profitieren. Klein und kompakt bedeutet hier: bis zum Bersten gefllt mit hilfreichen Informationen und Strategien. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Angstfrei arbeiten bedeuten angstfreier zu leben Von Martina Haas Bettina Stackelberg ist das gelungen, was man von einem guten Ratgeber erwarten knnen sollte: Sie erteilt Rat - besonnen, klug abgewogen, von langjriger Beratungs- und Lebenserfahrung gespeist. Herumzueiern kommt ihr nicht in den Sinn. Sie nennt ngste beim Namen und fordert mit deutlichen Worten auf, den Kampf mit ihnen aufzunehmen, nicht im Jammertal zu verharren, denn davon wird die Situation nicht besser, die Belastung nimmt eher zu. Es ist eine Tour d'horizon der ngste, die uns allen mehr oder weniger schon einmal begegnet sind - im Beruf, aber auch privat - oder die uns noch immer begleiten. Das Buch ist nicht nur frisch geschrieben, es wird zudem mit Interviews aufgelockert. Die Autorin schmort also nicht im eigenen Saft. Sehr ansprechend und leserfreundlich sind die Zusammenfassungen "Auf den Punkt gebracht", die durch blau unterlegte Arbeitsanleitungen ergnzt werden. Summa summarum: ein absolut alltags- und praxistaugliches Buch, das man nicht nur einmal lesen sollte.

Kurzbeschreibung ngste hat jeder darber zu sprechen braucht Mut! Ob nun die Angst vor der nchsten Präsentation, die Angst vor dem Bewerbungsgesprch, vor Jobverlust oder die Angst vor der groen Leere wir alle kennen diese ngste und (Selbst-)Zweifel. Warum reden wir eigentlich nicht fter darber? Dann wrden wir nmlich erkennen, dass es ganz vielen anderen Menschen genauso geht. Menschen, von denen wir vielleicht nie gedacht htten, dass auch sie ngste haben. Dieses Buch bietet jede Menge wertvoller Tipps fr den Umgang mit den unterschiedlichsten ngsten im Beruf. So treten Sie selbstbewusst und souverän auf! Die Autorin Bettina Stackelberg, die Frau frs Selbstbewusstsein und studierte Germanistin, ist seit 1991 selbststndige Trainerin und Coach. Sie arbeitet in der freien Wirtschaft u.a. fr MAN, BMW und Siemens und leitet dort Seminare ber Kundenorientierung, Kommunikation, Teamarbeit und

Stressbewältigung. Außerdem begleitet sie Teams und Einzelpersonen im Coaching auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein. Über dieses Thema hat sie bereits ihr erstes Buch geschrieben, einer der Bestseller in der Beck-Kompakt-Reihe: Selbstbewusstsein. Das Trainingsbuch, Vorträge gehalten und unter www.abenteuer-selbstbewusstsein.de eine Podcast-Reihe veröffentlicht. Ihr ist der Beruf Berufung, sie hilft den Menschen, Zugang zu ihren Ressourcen zu finden, Neues zu entdecken und mit Bewährtem zu verbinden. Möchten Sie Kontakt zu Bettina Stackelberg aufnehmen? Sehr gerne: www.bettinastackelberg.de Autorenkommmentarngste hat jeder nur spricht niemand drüber. Schade eigentlich! Gerade in der Wirtschaft ist das Thema Angst und (Selbst-)Zweifel immer noch ein großes Tabuthema. Ob nun die Angst vor der nächsten Präsentation, die Angst vor dem Bewerbungsgespräch, vor Jobverlust oder die Angst vor der großen Leere alle kennen diese Ängste. Die Schülerin hat sie genauso wie die Geschäftsführerin, der Lagerarbeiter kennt sie ebenso wie der Topmanager. Coach und Trainerin Stackelberg fragt nach: Warum reden wir eigentlich nicht öfter darüber? Dann würden wir nämlich sehen, dass es ganz vielen anderen Menschen genauso geht. Menschen, von denen wir vielleicht nie gedacht hätten, dass auch sie Ängste haben. Die Expertin sieht viele Vorteile darin: Das darüber-Reden entlastet, lässt Sie erkennen, dass Sie nicht allein sind und bringt vielleicht wertvolle Unterstützung und Tipps. Wenn wir das Thema Angst raus aus der Tabuzone holen, dann macht das Thema auch nicht mehr soviel Angst. Dann ist es ein Gefühl wie Wut, Trauer oder Freude, dann müssen wir es nicht mehr verdrängen oder ignorieren, sondern können uns mutig damit auseinandersetzen." Jede Angst hat eine wertvolle Botschaft für denjenigen, der mutig hinschaut und sich damit auseinandersetzt über den Autor und weitere Mitwirkende Bettina Stackelberg, die Frau fürs Selbstbewusstsein ist Coach, Trainerin und 2-fache Buchautorin aus München. Sie unterstützt Menschen dabei, selbstbewusster zu werden - und dies mit viel Leidenschaft, Achtsamkeit und professionellem know-how.