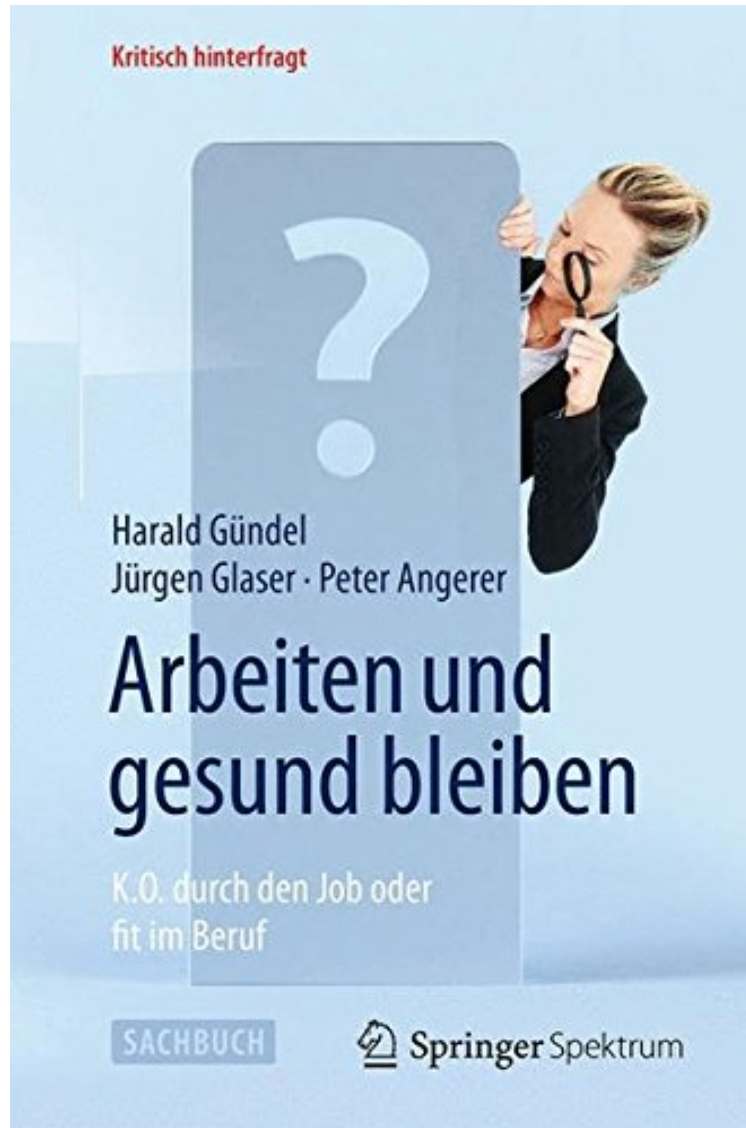


(Free download) Arbeiten und gesund bleiben: K.O. durch den Job oder fit im Beruf (Kritisch hinterfragt)

Arbeiten und gesund bleiben: K.O. durch den Job oder fit im Beruf (Kritisch hinterfragt)

Von Harald Gndel

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #504871 in BcherVerffentlicht am: 2014-12-18Erscheinungsdatum: 2014-12-18Abmessungen: 9.25 x .51b x 6.10l, .0 Pfund Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 48.Mb

Von Harald Gndel : Arbeiten und gesund bleiben: K.O. durch den Job oder fit im Beruf (Kritisch hinterfragt) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Arbeiten und gesund bleiben: K.O. durch den Job oder fit im Beruf (Kritisch hinterfragt):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gelungene und angeregende bersicht zum Thema "Arbeit"Von Hans-Jrgen GauglAls Unternehmensberater stoe ich

immer wieder auf die Frage, welche Möglichkeiten bestehen, Effizienz zu steigern. Der Gesetzgeber hat dabei bereits einen Aspekt einer möglichen Lösung vorgegeben: Gesundheitsvorsorge nicht nur im Sinne von Gripeschutzimpfungsaktionen, sondern auch in Form gelebter Wertschätzung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ich war daher sehr gespannt, welchen Zugang die Autoren dieses Buches vermitteln. Das Buch bietet einen hervorragenden Überblick über die verschiedenen Aspekte des Zusammenhanges zwischen Gesundheit und Arbeit: Was ist Burnout überhaupt, welche Formen von Stress und Stressbewältigung gibt es, welche Rolle spielen dabei das Arbeitsteam, die Führungskraft und man selbst, welche Bedeutung hat Arbeit für unser Leben und damit auch für unsere Gesundheit? Welche Aspekte sind aus Sicht der Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz in Reorganisationsphasen zu bedenken? Fragen, denen wir in der Praxis immer wieder begegnen und zu welchen die Autoren sehr spannende und auch hilfreiche Informationen zusammengetragen haben. Mit zahlreichen weiterführenden Literaturangaben zu den einzelnen Kapiteln gibt es die Möglichkeit, sich in einen Aspekt, der einem besonders wichtig erscheint, noch zu vertiefen ohne lange nach geeigneter Literatur suchen zu müssen. Ich bin begeistert von diesem Werk: sehr anschauliche, übersichtlich und anregend geschriebene Einführung in das Thema. Ich kann daher eine Empfehlung für alle aussprechen, welche das Thema "Arbeit" in seiner Verbindung zu "Gesundheit" interessiert: sei es, weil man selbst betroffen ist und eigenverantwortlich nach eigenen Verbesserungsmöglichkeiten sucht, sei es, weil man Führungskraft ist und die Fürsorgepflicht nicht bloß ein Schlagwort sein soll, oder weil man sich einfach allgemein dafür interessiert. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Umfangreiche und fundierte Übersicht von interessierter Laie Was ist wichtig, damit Arbeit richtig Spaß macht? Wie gelingt es mir, effektiv mit Arbeitsstress umzugehen, um nicht irgendwann auszupowern? Mit diesen Fragen habe ich das Buch *Arbeiten und gesund bleiben* aufgeschlagen. Nach zwei Jahren Berufserfahrung im Hochschulmanagement und den ersten Anzeichen von Arbeitsfrust wollte ich wissen, was ich von mir aus verändern kann, damit ich auch langfristig motiviert dabei bin. Dabei hat mir das Buch sehr geholfen. In insgesamt elf Kapiteln werden die verschiedensten Aspekte von Gesundheit im Beruf untersucht. Die einzelnen Themen reichen dabei von Erfüllung bei der Arbeit, Arbeit in Gruppen, Führen und geführt werden, Zeit- und Leistungsdruck, Burnout bis hin zu Erholung und Arbeitspausen. Die Autoren beleuchten den Gegenstand von ihrem jeweiligen Fachgebiet (Psychosomatik, Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie) aus und legen den aktuellen Stand der Forschung dar. Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Liste der zitierten Originalarbeiten, die es ermöglicht, bei Bedarf das Thema weiter zu vertiefen. Das Buch richtet sich sowohl an Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber und ist auch für Laien auf dem Gebiet Arbeitspsychologie/-medizin interessant. Es ist sehr sachlich geschrieben und bietet viel wissenschaftliches Hintergrundwissen. Damit eignet es sich weniger als Bettlektüre oder Ratgeber zu Work-Life-Balance wer aber schnell einen fundierten Überblick über das Thema gewinnen möchte, dem sei das Buch ans Herz gelegt.

Pressestimmen.... Persönliche Fragestellungen an den Leser und Praxisbeispiele machen die Lektüre flüssig. ... bietet es mit seiner interdisziplinären Ausrichtung einen fundierten Überblick. ... ein ganz besonderes Buch, das vor allem für Leserinnen und Leser interessant ist, die berufliches Vorwissen verfügen, beruflich im Feld Gesundheitsmanagement tätig sind oder als Coach und Berater mehr über das Spannungsfeld Arbeit und Gesundheit erfahren möchten. (Charlotte Goldstein, in: *Wirtschaftspsychologie aktuell*, Heft 2, 2015) Kurzbeschreibung Wann hält uns Arbeit gesund und wann macht sie uns krank? Wissenschaftlich fundiert, humorvoll und anschaulich werden in diesem Werk Themen wie Arbeitsfreude und Kreativität, positive und negative Seiten der Teamarbeit, Führungskräfte als Antreiber oder Unterstützer, Wandel oder Stabilität im Betrieb, Zeitdruck und psychischer Stress versus Erholung und Freizeit, Burnout, und auch Arbeitsplatzverlust hinterfragt und dargestellt. Alle Themen werden im Hinblick auf gesunderhaltende und krankmachende Faktoren aus psychologischer und medizinischer Sicht beschrieben und mit wissenschaftlichen Befunden anschaulich belegt. Daraus werden Empfehlungen auf individueller, betrieblicher und gesellschaftlicher Ebene abgeleitet und begründet. Das Buch richtet sich vor allem an interessierte Laien, die sich die Frage stellen, wie sich engagiertes Arbeiten und eine gute (biologische, psychologische und soziale) Gesundheit miteinander vereinbaren lassen. Weitere Zielgruppen sind Unternehmensleitungen, Fach- und Führungskräfte, Arbeitnehmervertreter, Betriebsärzte, Arbeitspsychologen, Hausärzte und weitere Fachleute, die das Thema der Gefährdungsbeurteilung "Psychische Belastung" betrifft und alle, für die es zunehmend wichtiger wird, Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit besser zu verstehen. Autoren: Peter Angerer ist Kardiologe und Arbeitsmediziner und leitet das Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin an der Universität Düsseldorf. Jürgen Glaser ist Arbeits- und Organisationspsychologe und Professor für Angewandte Psychologie an der Universität Innsbruck. Harald Gndel ist Psychosomatiker und leitet die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm. Buchrückseite Wann hält uns Arbeit gesund und wann macht sie uns krank? Wissenschaftlich fundiert, humorvoll und anschaulich werden in diesem Werk Themen wie Arbeitsfreude und Kreativität, positive und negative Seiten der Teamarbeit, Führungskräfte als Antreiber oder Unterstützer, Wandel oder Stabilität im Betrieb, Zeitdruck und psychischer Stress versus Erholung und Freizeit, Burnout, und auch Arbeitsplatzverlust hinterfragt und dargestellt. Alle Themen werden im Hinblick auf gesunderhaltende und krankmachende Faktoren aus psychologischer und medizinischer Sicht beschrieben und mit

wissenschaftlichen Befunden anschaulich belegt. Daraus werden Empfehlungen auf individueller, betrieblicher und gesellschaftlicher Ebene abgeleitet und begründet. Die Zielgruppen Das Buch richtet sich vor allem an interessierte Laien, die sich die Frage stellen, wie sich engagiertes Arbeiten und eine gute (biologische, psychologische und soziale) Gesundheit miteinander vereinbaren lassen. Weitere Zielgruppen sind Unternehmensleitungen, Fach- und Führungskräfte, Arbeitnehmervertreter, Betriebsärzte, Arbeitspsychologen, Hausärzte und weitere Fachleute, die das Thema der Gefährdungsbeurteilung "Psychische Belastung" betrifft und alle, für die es zunehmend wichtiger wird, Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit besser zu verstehen. Die Autoren Peter Angerer ist Kardiologe und Arbeitsmediziner und leitet das Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin an der Universität Düsseldorf. Jürgen Glaser ist Arbeits- und Organisationspsychologe und Professor für Angewandte Psychologie an der Universität Innsbruck. Harald Gndel ist Psychosomatiker und leitet die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm.