

# Ressourcenorientiertes Selbstmanagement Zur Burnout

As recognized, adventure as capably as experience roughly lesson, amusement, as competently as conformity can be gotten by just checking out a ebook **Ressourcenorientiertes Selbstmanagement Zur Burnout** moreover it is not directly done, you could consent even more approximately this life, almost the world.

We allow you this proper as capably as simple habit to get those all. We give Ressourcenorientiertes Selbstmanagement Zur Burnout and numerous ebook collections from fictions to scientific research in any way. accompanied by them is this Ressourcenorientiertes Selbstmanagement Zur Burnout that can be your partner.

*Fehlzeiten-Report 2019* - Bernhard Badura 2019-11-10

Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft Der Fehlzeiten-Report, der jährlich als Buch erscheint, informiert umfassend über die Struktur und Entwicklung des Krankenstandes der Beschäftigten in der deutschen Wirtschaft und beleuchtet dabei detailliert einzelne Branchen. Der vorliegende Fehlzeiten-Report zeigt Facetten des Themas „Digitalisierung - gesundes Arbeiten ermöglichen“ aus gesellschaftlicher, unternehmerischer und individueller Perspektive auf. Neben Praxisbeispielen werden auch digitale Anwendungen, die im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zum Einsatz kommen können, vorgestellt. 26 Fachbeiträge diskutieren u. a. folgende Fragen: Welche Chancen und Risiken ergeben sich durch die Digitalisierung für die Arbeitswelt und für die Gesundheit der Beschäftigten? Wie kann entgrenztes Arbeiten gesundheitsgerecht gestaltet werden? Welche Herausforderungen und Chancen ergeben sich zukünftig für das Betriebliche Gesundheitsmanagement? Darüber hinaus ist der Report durch umfassende Daten und Analysen ein wertvoller Ratgeber für alle, die Verantwortung für den Arbeits- und Gesundheitsschutz in Unternehmen tragen.

Zeit- und Selbstmanagement - Silke Weisweiler 2012-12-13

Termin- und Zeitdruck, Informationsüberflutung und Multitasking sind

zum Massenphänomen geworden. Die Folge: Auch hoch motivierte Leistungsträger geraten an die Grenzen ihrer psychischen und physischen Belastbarkeit. Dieses Fachbuch für Weiterbildungsanbieter und Personalabteilungen bietet ein komplettes Trainingsprogramm: Hintergrundwissen zu Zeit- und Selbstkompetenz sowie pädagogischen Ansätzen, vollständige Moderationsanleitungen, Foliensätze und Arbeitsmaterialien. Ein Methodenbaukasten, der auch im individuellen Coaching einsetzbar ist.

The Psychology of Goals - Gordon B. Moskowitz 2009-01-16

Bringing together leading authorities, this tightly edited volume reviews the breadth of current knowledge about goals and their key role in human behavior. Presented are cutting-edge theories and findings that shed light on the ways people select and prioritize goals; how they are pursued; factors that lead to success or failure in achieving particular aims; and consequences for individual functioning and well-being. Thorough attention is given to both conscious and nonconscious processes. The biological, cognitive, affective, and social underpinnings of goals are explored, as is their relationship to other motivational constructs.

Stress am Arbeitsplatz - Matthias Bender 2020-10-07

Immer mehr psychisch erkrankte Menschen klagen über berufliche

Überlastungsreaktionen oder Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout. PeBaS bietet hierfür einen & auch im akuten stationären Sektor bewährten & sinnvollen Baustein in der transdiagnostischen modularen Psychotherapie im Gruppensetting. Dieses Psychoedukationsprogramm zur Stressregulation berücksichtigt sowohl die krankheitsverursachenden als auch die krankheitsbedingten Probleme in der prägenden Lebenswelt Arbeit. Ziel ist es, die sinnstiftende Form der Arbeit als protektive Ressource im salutogenetischen Sinne nutzen zu können. Der Band bietet neben der inhaltlichen und didaktischen Anleitung durch fünf Kernmodule störungsspezifische Zusatzmodule zu Sucht am Arbeitsplatz und ADHS, ein Modul für Patienten mit Migrationshintergrund sowie vertiefende Exkurse zu Stresstheorien, Selbstmanagement, Betrieblichem Gesundheitsmanagement wie auch zu Homeoffice.

**Wie Ärzte gesund bleiben - Resilienz statt Burnout** - Julika Zwack  
2015-01-28

Wie lassen sich Gesundheit, Sinnerleben, Freude und Wirksamkeitserfahrung im Arztberuf auch unter schwierigen Arbeitsbedingungen erhalten? Wie gelingt es, sich nachhaltig von Burnout, Depression oder Substanzmissbrauch zu regenerieren? - Alltagsnahe Anregungen zum bewussten Ressourcenmanagement - Konkrete Anleitungen zur Selbstbeobachtung und Verhaltensänderung - Kompakte Analyse der wichtigsten ärztlichen Lebensräume mit jeweils spezifischen Strategien der Resilienzförderung Auf Basis der Empirie und den neuesten Erkenntnissen zur Burnout-Prävention vermittelt das Buch konkret und anschaulich Strategien für den erfolgreichen Umgang mit prototypischen Stressoren des Arztberufs.

*Entwicklung von Professionalität in der Lehrerbildung* - Colin Cramer  
2012

**Internet Addiction** - Christian Montag 2017-03-27

The second edition of this successful book provides further and in-depth insight into theoretical models dealing with Internet addiction, as well as includes new therapeutical approaches. The editors also broach the

emerging topic of smartphone addiction. This book combines a scholarly introduction with state-of-the-art research in the characterization of Internet addiction. It is intended for a broad audience including scientists, students and practitioners. The first part of the book contains an introduction to Internet addiction and their pathogenesis. The second part of the book is dedicated to an in-depth review of neuroscientific findings which cover studies using a variety of biological techniques including brain imaging and molecular genetics. The third part of the book focuses on therapeutic interventions for Internet addiction. The fourth part of the present book is an extension to the first edition and deals with a new emerging potential disorder related to Internet addiction - smartphone addiction. Moreover, in this second edition of the book new content has been added. Among others, the reader will find an overview of theoretical models dealing with Internet addiction, results from twin studies in the context of Internet addiction and additional insights into therapeutic approaches to Internet addiction.

*Handbuch Angewandte Psychologie für Führungskräfte* - Eric Lippmann  
2018-09-27

Das erfolgreiche Handbuch für Praktiker - bislang bekannt als "der Steiger-Lippmann" - fasst das gesamte, für Führungskräfte aller Ebenen relevante Wissen der Psychologie in einem Werk zusammen und ist, nun schon in der 5. Auflage mit neuem Herausgabeteam, ein bewährter Wegweiser in allen Führungssituationen, wie ein Blick auf die Themen des Buches zeigt: Leistungsbeeinflussung, Führung der eigenen Person, Kommunikation, Teamführung, Recruiting, Personalentwicklung, Motivation, Projektmanagement, Change Management, Konfliktmanagement, Coaching u.v.m. - all das funktioniert im Alltag nicht ohne Know-how aus der Psychologie! Auch zeitaktuelle Themen wie Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten, Burnout etc., Managing Diversity, Virtuelle Führung oder Einsatz von Social Media u.a. sind enthalten. Eine sorgfältige didaktische Aufbereitung des Textes mit Checklisten, Fallbeispielen, Leitfragen, Arbeitsblättern u.a. erleichtert das Lesen. Herausgeber und Autoren sind erfahrene Praktiker in der Führungskräfteentwicklung und Dozenten am renommierten IAP Institut

für Angewandte Psychologie in Zürich.

**Praxishandbuch Psychosomatische Medizin in Der Rehabilitation** -  
Volker Köllner 2020-11-21

Aktuelles State-of-the-Art-Wissen in knapper, präziser Darstellung über alle Fragen zur psychosomatischen Medizin in der Rehabilitation.

Dargestellt werden evidenzbasierte Reha-Therapiestandards (ambulant und stationär; psychodynamisch und verhaltenstherapeutisch) sowie alle Formen der Prävention. Kästen, Tabellen und Übersichten zeigen Ihnen das Wichtigste auf einen Blick und helfen Ihnen, sich die Inhalte dauerhaft zu merken. Von den Grundlagen über multimodale Konzepte der Rehabilitation, sozialmedizinische Beurteilung, somatische Fachgebiete bis zu Schnittstellen und Versorgungsstrukturen, Reha-Nachsorge bleiben keine Fragen offen. Das Buch beantwortet kurz und prägnant Fragen zu den Themen: das Bio-Psycho-soziale Konzept der Rehabilitation / Grundlagen / Diagnostik und Indikation in der Rehabilitation / multimodales Konzept der Rehabilitation / Prozess der psychosomatischen Rehabilitation / sozialmedizinische Beurteilung / Reha-Qualitätssicherung / Störungsbilder in der Psychosomatischen Rehabilitation - ICD-Perspektive / Problemfelder in der Psychosomatischen Rehabilitation - ICF-Perspektive / somatische Fachgebiete / Schnittstellen und Versorgungsstrukturen / Reha-Nachsorge / Reha-Forschung sowie den Ausblick auf Reha 2030.  
*Handbuch der Pädagogischen Psychologie* - Wolfgang Schneider 2008-03-14

Das Handbuch informiert über Lernen und Lernende sowie über Unterrichten und Lehrende. Grundlagen und Methoden des Beurteilens, Diagnostizierens und Bewertens werden ebenso dargestellt wie aktuelle Ansätze zur Prävention und Intervention. Behandelt werden ferner die psychologischen Grundlagen von Beratung und Erziehung, psychologische Aspekte der Lernumwelt sowie schulischer Lernbereiche und ausgewählte Phänomene, Ursachen und Diagnosemöglichkeiten von Lern- und Verhaltensstörungen. Außerdem werden einschlägige Forschungsmethoden der Pädagogischen Psychologie skizziert. Das Handbuch bietet mit insgesamt 65 Beiträgen eine Grundlage für die

Lehre in Pädagogischer Psychologie. Es informiert aber auch Studierende und Fachvertreter von Nachbardisziplinen (z.B. Pädagogen, Lehramtsstudierende) sowie Berufspraktiker über zentrale Themen der Pädagogischen Psychologie. Aus dem Inhalt: 1.Lernende und Lernen Intelligenz und Kreativität, Metakognition und selbstreguliertes Lernen, Lernmotivation und Interesse, Leistungsängstlichkeit, Fähigkeits-Selbstkonzept, Attribution und Hilflosigkeit, Kooperatives Lernen, Lernen und Wissenserwerb, Soziale und genetische Determinanten der Lernfähigkeit, Geschlechtsunterschiede beim Lernen, Lernen im hohen Erwachsenenalter, Expertise-Erwerb, Lernstrategien, Wirkfaktoren akademischer Leistungen in Schule und Hochschule 2.Lehrer und Unterrichten Lehrerexpertise, Diagnoseleistungen und diagnostische Kompetenzen von Lehrkräften, Bezugsnormen und Beurteilung von Lernleistungen, Unterrichtsstörungen, Burnout bei Lehrern, Lehr-Lernforschung, Lehrer-Schüler-Interaktion, Lehrertrainings, Lehrstrategien, Computer-unterstützter Unterricht, Moralerziehung 3.Beurteilen, Diagnostizieren, Bewerten Standardisierte Schultests, Fragebögen und Ratingskalen, Interviews und Tagebücher, Lehrevaluation, Internationale Schulvergleiche, Leistungsbeurteilung 4.Prävention und Intervention Pädagogisch-psychologische Interventionsmaßnahmen, Prävention der Lese- Rechtschreibschwäche, Prävention der Rechenschwäche, Förderung des selbstregulierten Schreibens, Transferwirkungen kognitiver Trainings, Motivationsförderung, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsförderung, Attributionstraining 5.Beratung und Erziehung Erziehungsberatung, Schulberatung, Gesundheitserziehung, Vorschulische Erziehung, Interaktion in der Familie, Eltern als Erzieher, Erziehungsstile und ihre Auswirkungen 6.Psychologie der Lernumwelt Schul- und Klassenklima, Gewalt in der Schule (Bullying), Schuleffekte, Schulsystemvergleiche, Lernen und Medien, Hausaufgaben 7.Schulische Lernbereiche Schriftspracherwerb, Erwerb fremdsprachlicher Kompetenzen, Erwerb mathematischer Fertigkeiten, Erwerb naturwissenschaftlicher Konzepte, Allgemeinbildung 8.Lern- und Verhaltensstörungen Lese-Rechtschreib-Störung, Rechenschwäche, Leistungsversagen in der Schule,

Lernbehinderung, Hyperaktivität, Antisoziales Verhalten

9.Forschungsmethoden Forschungsansätze und Erhebungsmethoden, Spezielle Auswertungsmethoden, Evaluationsforschung

"Jein" - *Entscheidungsfindung in Gesundheitsberufen* - Jochen Albert  
2011-06-27

Mitarbeiter im Gesundheitswesen erleben im Berufsalltag einen hohen Abstimmungsbedarf und viele Entscheidungssituationen: Übernehme ich den Wochenenddienst? Braucht der Patient wirklich eine Magensonde? Welche Fortbildung ist die richtige? Oft müssen Entscheidungen unter Zeitdruck getroffen werden. Das Buch zeigt, wie Entscheidungsprozesse mit Kopf und Bauch gelenkt werden können. Methoden und Fallbeispiele regen dazu an, Situationen zu analysieren, Probleme zu filtern und Lösungswege zu entwickeln, die vielfältigste Perspektiven berücksichtigen.

**Difficult Situations in Business Coaching** - Heidi Möller 2022-01-01

Coaches encounter a range of situations in their professional practice that they experience as difficult. The challenges have different sources. They can come from the coaches themselves, the coachees or the commissioning organization. But how do these situations present themselves in detail? How can coaches understand them and respond appropriately? Using real case studies collected online, this book takes a closer look at difficult situations. In doing so, renowned coaches present for discussion their theoretical and methodological perspectives and their recommendations for action. This book is a translation of the original German 1st edition *Schwierige Situationen im Business-Coaching* by Heidi Möller and Jannik Zimmermann, published by Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, part of Springer Nature in 2020. The translation was done with the help of artificial intelligence (machine translation by the service DeepL.com). A subsequent human revision was done primarily in terms of content, so that the book will read stylistically differently from a conventional translation. Springer Nature works continuously to further the development of tools for the production of books and on the related technologies to support the authors.

**Fehlzeiten-Report 2018** - Bernhard Badura 2018-09-24

Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft Der Fehlzeiten-Report, der jährlich als Buch erscheint, informiert umfassend über die Struktur und Entwicklung des Krankenstandes der Beschäftigten in der deutschen Wirtschaft und beleuchtet dabei detailliert einzelne Branchen. Der vorliegende Fehlzeiten-Report vertieft das Thema „Sinn erleben - Arbeit und Gesundheit“ aus gesellschaftlicher, betrieblicher und individueller Perspektive. Welche Rolle das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) für die Förderung des Sinnerlebens spielen kann, erörtern 28 Fachbeiträge u. a. mit folgenden Fragen: Welchen Zusammenhang gibt es zwischen dem Erleben von sinnhafter Erwerbsarbeit und der Gesundheit der Beschäftigten? Wie erleben Beschäftigte den „Sinn ihrer Arbeit“ und wie können Unternehmen ihre Mitarbeiter unterstützen, ihre Arbeit als sinnerfüllte Tätigkeiten zu erleben? Wie können Führungskräfte und das Unternehmensklima das Sinnerleben positiv beeinflussen? Welche Konzepte und Angebote gibt es im Rahmen des BGM, um zur Prävention von Sinnkrisen beizutragen? Darüber hinaus ist der Report durch umfassende Daten und Analysen ein wertvoller Ratgeber für alle, die Verantwortung für den Arbeits- und Gesundheitsschutz in Unternehmen tragen. Aus dem Inhalt Aktuelle Statistiken zum Krankenstand der Arbeitnehmer in allen Branchen Die wichtigsten für Arbeitsunfähigkeit verantwortlichen Krankheitsarten Anzahl und Ausmaß der Arbeitsunfälle, Langzeitarbeitsunfähigkeiten oder Inanspruchnahme von Kinderpflegekrankengeld Vergleichende Analysen nach Bundesländern, Betriebsgrößen und Berufsgruppen Anschauliche Darstellung der Daten durch zahlreiche Abbildungen und Tabellen

**Burnout** - Katharina Kitze 2021-10-20

Burnout ist unter Fachkräften der Sozialen Arbeit und allen anderen sozialen Berufen weit verbreitet - das zeigen die Statistiken der Krankenversicherungen deutlich. Wie mit diesem Problem umgegangen und Burnout im besten Fall verhindert werden kann, das erörtert dieses Buch. Ausgehend vom Basiswissen über Burnout und dem aktuellen Stand der Forschung wird der Bogen zur Praxis geschlagen: Hilfen für

die Gesprächsführung und für den Umgang mit Betroffenen werden ebenso präsentiert wie die Möglichkeiten der Prävention und Intervention. Außerdem vermittelt das Buch Grund- und Anwendungswissen zur "Selbststärkung" in sozialen Berufen und leitet zur Auseinandersetzung mit der subjektiven und objektiven Überbeanspruchung an.

The Expression Of The Emotions In Man And Animals - Charles Darwin 2020-05-19

There are other actions which are commonly performed under certain circumstances, independently of habit, and which seem to be due to imitation or some sort of sympathy. Thus persons cutting anything with a pair of scissors may be seen to move their jaws simultaneously with the blades of the scissors. Children learning to write often twist about their tongues as their fingers move, in a ridiculous fashion. When a public singer suddenly becomes a little hoarse, many of those present may be heard, as I have been assured by a gentleman on whom I can rely, to clear their throats; but here habit probably comes into play, as we clear our own throats under similar circumstances.

Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden - Ute Zander-Schreindorfer 2021-09-06

Cordula Meyer-Erben und Ute Zander-Schreindorfer geben einen kompakten, praxisorientierten Einblick in die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des hypnosystemischen Arbeitens, das zügig zu guten Beratungsergebnissen führt – und Spaß macht. Metaphorisch-assoziative Bilder, Trancen, therapeutisches Erzählen und Selbsthypnose helfen Klient:innen dabei, Veränderungsschwierigkeiten zu überwinden. Für mehr Nachhaltigkeit sorgen Beratende, indem sie unwillkürliche Prozesse und körperliche Signale nutzen. Zahlreiche Fallbeispiele und Anregungen für den eigenen Praxisalltag laden zum Ausprobieren ein. Hierbei unterstützen auch die 13 Audiodateien, die online zur Verfügung stehen. Audioübungen: 1. Die Wohlfühloase (09:20) 2. Nutzung der Wohlfühloase (05:51) 3. Körperdimensionen bewusst erleben (07:36) 4. Abgrenzung und Integration mit Handbewegungen (04:33) 5. Lösungswecker (06:52) 6. Den eigenen Atem kennenlernen (05:58) 7.

Ressourcen einatmen – Belastendes ausatmen (03:40) 8. In sechs Richtungen atmen (05:57) 9. Ressourcengarten zur Selbstfürsorge (11:36) 10. Aufwärmübung für das mentale Training (04:33) 11. Atementspannung zu Beginn der Selbsthypnose (01:22) 12. In Sicherheit (09:16) 13. Begegnung mit dem rauchfreien Selbst (07:56)

**Künstlerische Therapien zur Burnout-Prävention in Unternehmen** - Regine Merz 2014-06-16

Was kann die betriebliche Gesundheitsförderung leisten, um die psychische Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern? Wie kann das daraus resultierende Burnout-Syndrom reduziert und verhindert werden? In dem vorliegenden Buch werden Ansatzpunkte für die relativ jungen Berufe aus dem Bereich der künstlerischen Therapien aufgezeigt und analysiert. Musik-, Kunst- und Theatertherapie zählen zu den künstlerischen Therapien. Sie können in der Praxis kurativ und präventiv die betriebliche Gesundheitsförderung mit speziellen Angeboten ergänzen. Da das Burnout-Syndrom nicht nur für den Betroffenen gesundheitliche, sondern für den Arbeitgeber finanzielle Konsequenzen hat, stellt sich darüber hinaus die Frage: Kann durch den Einsatz künstlerischer Therapien ein höherer ökonomischer Nutzen erzielt werden als mit den bestehenden Burnout-Präventionsangeboten? Die Stärke künstlerischer Therapien ist – sowohl für den einzelnen Mitarbeiter als auch für das Team und die Organisation – das Wahrnehmen von eigenen Bedürfnissen und Ressourcen. Künstlerische Therapien können über die Gesundheitsförderung hinaus unerschlossene Leistungspotenziale mobilisieren und dadurch die Produktivität und Qualität der Wertschöpfung und Leistungserbringung eines Betriebes steigern. Die Gesundheit von Führungskräften und Mitarbeitern ist von zentraler Wichtigkeit für Wettbewerbsfähigkeit und langfristiges Kostenmanagement. Durch eine Burnout-Prävention mit künstlerischen Therapien kann ein immaterieller Vermögenswert geschaffen werden, der sich langfristig als Wettbewerbsvorteil am Markt monetär auszahlt. Handbuch der Psychoedukation - Josef Bäuml 2016

**Stressprävention in modernen Arbeitswelten** - Hilko Paulsen

2020-01-20

Stress ist für viele Beschäftigte und Führungskräfte zu einem ständigen Begleiter geworden. Zeit- und Termindruck, eigene und fremde Erwartungen sowie das Gefühl, in einer digitalisierten Arbeitswelt ständig erreichbar zu sein, lösen Stress aus. Umso bedeutsamer ist es, Stress vorzubeugen und bei akutem Stress handlungsfähig zu bleiben. Kompetenzen im Stressmanagement helfen, Stressoren zu erkennen und Ressourcen zu aktivieren, um Anforderungen besser zu bewältigen. In diesem Manual wird ein psychologisch fundiertes Stressmanagement-Programm bestehend aus fünf Phasen beschrieben: (1) Stress verstehen, (2) Stressoren erkennen, (3) Ressourcen wecken, (4) Umsetzung planen und (5) Gelassen handeln. Das "Einfach weniger Stress"-Kurskonzept kann als Gruppentraining an zwei Tagen durchgeführt oder für die Anwendung bei Führungskräften auf eine Dauer von einem Tag komprimiert werden. Darüber hinaus wird dargestellt, wie die fünf Phasen des "Einfach weniger Stress"-Konzeptes im Einzelsetting zur Strukturierung individueller Coaching- und Beratungsprozesse genutzt werden können. Im Fokus steht die Vermittlung von praxisrelevanten Theorien, die Reflexion von Stresssituationen und die Erprobung von Techniken zur Ressourcenaktivierung, die in Bezug zur Lebenswelt der Teilnehmenden bzw. Klienten gebracht werden. Das modular aufgebaute Trainingsprogramm wurde auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Arbeitspsychologie, Stress- und Motivationsforschung sowie metaanalytischer Ergebnisse entwickelt und in der Praxis evaluiert. Neben der Anwendung in Trainings, Coachings und Beratungen werden im Manual weitere Anwendungskontexte wie die Führungskräfteentwicklung und der Einsatz des Konzeptes im betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie digitale Unterstützungsmöglichkeiten dargestellt. Die beiliegende CD-ROM beinhaltet alle notwendigen Trainingsmaterialien, bestehend aus Stundenverlaufsplänen für das eintägige und 1,5-tägige Trainingsprogramm, Arbeitsblättern und Präsentationsfolien.

*Krisen erfolgreich bewältigen* - RuthENZler Denzler 2017-09-22

Wie man aus Krisen gestärkt hervorgeht Krisen, Schicksalsschläge und

Wertekonflikte lassen sich auch in den Top-Etagen von Politik und Wirtschaft nicht vermeiden. RuthENZler Denzler und Edgar Schuler haben namhafte Spitzenführungs-kräfte interviewt, um herauszufinden, wie diese im Rampenlicht der Medien und der Öffentlichkeit Krisen bewältigen. Dabei unterscheiden sie drei Typen von Menschen anhand ihrer Wertekategorien. Ob jemand um soziale Anerkennung, um Lösungen oder um Rehabilitation kämpft - alle versuchen gemäß ihrer inneren Haltung Krisen zu überwinden. Die gute Nachricht ist: Für jeden der drei Typen - ob sozial, erkenntnis- oder ordnungsstrukturorientiert - gibt es die passende Strategie, um aus einer Lebenskrise oder scheinbar unlösbaren Situation heraus zu finden! Dieses Buch handelt von Krisen, die erfolgreich bewältigt worden sind, weil sie zu Entwicklungsschritten und tiefgreifenden Veränderungen im Sinne eines persönlichen Reifeprozesses geführt haben. So, dass die Betroffenen sagen können: „Mir geht es besser als davor.“ Das Buch kann Menschen, die in einer persönlichen Krise stecken oder sich aus anderen Gründen für dieses Thema interessieren, ein hilfreicher Ratgeber sein. Interviews mit Sepp Blatter, Susanne Hochuli, Konrad Hummler, Monisha Kaltenborn, Hans Künzle, Eric Sarasin, Rolf Soiron, Silvia Steiner, Monika Stocker und Franziska Tschudi.

**Führung und Organisation** - Marlies W. Fröse 2019-07-24

Der Band nähert sich dem Phänomen der Führung in Organisationen auf unterschiedlichen Ebenen an und identifiziert verschiedene Diskursstränge, die im Rahmen des 6. Fachkongresses «Führen in der Sozial- und Gesundheitswirtschaft: Neue Denk- und Organisationsmodelle» der Internationalen Arbeitsgemeinschaft Sozialwirtschaft/ Sozialmanagement (INAS) im März 2018 analysiert und diskutiert worden sind. Die versammelten Beiträge setzen an der Frage an, was Führung ist bzw. wie Führung funktioniert und reproduziert wird. Es geht um das Quo Vadis dieser neuen Entwicklungen.

**Führung lernen** - Stephanie Kaudela-Baum 2018-05-18

Für diese Fallstudiensammlung wurden 50 praxisrelevante, aktuelle und „typische“ Fälle aus den Führungsetagen zu verschiedenen Themenfeldern der Personalführung aufbereitet. Im Vordergrund steht

die Beschreibung alltäglicher Führungs- und Managementsituationen, d. h. konkreter Verhaltensweisen und Handlungsabfolgen von Führenden und Geführten in Non-Profit- sowie For-Profit-Organisationen. Kurzzusammenfassungen, Falleinstufungen, „Teaching Notes“, Literaturempfehlungen und ein Stichwortverzeichnis verschaffen Dozierenden einen raschen Überblick.

Do it yourself: Selbstsupervision und Selbstcoaching - Heike Kramann  
2020-10-05

Was ist Selbstsupervision und Selbstcoaching und wie funktioniert das? Beratungsformate mit Außenperspektive erfreuen sich einer hohen Nachfrage. In psychiatrischen und psychosozialen Arbeitsfeldern ist Supervision meist ein fest etablierter Bestandteil der Arbeit, in Organisationen hilft an diversen Hierarchieebenen ansetzende Beratung, Veränderungen für alle lebbar zu gestalten. Teams und Führungskräfte lassen sich coachen, Spitzensportlerinnen, Politiker und andere Personen des öffentlichen Lebens sowieso. Aber was, wenn man/frau in dringenden Fällen keine Standleitung zu einem persönlichen Coach hat und ein Blick von außen gerade nicht zur Verfügung steht? Was, wenn es schwierig wird im Job, etwa, weil der Fall eine unerwartete Wendung genommen hat, ein Projektteam auf der Stelle tritt, neue Akteure hinzugekommen sind? Da hilft nur, die rettende Hand am eigenen Arm zu ergreifen. Heike Kramann versammelt in diesem Buch systemische Beratungsmethoden für eine professionelle kollegiale Beratung mit sich selbst. Mit zahlreichen Übungen mit und ohne Körpereinsatz und vielen nützlichen Hintergrundinformationen ausgestattet lädt das Buch zum Ausprobieren ein.

**Ressourcenförderung in Zeiten ständigen Wandels** - Bertelsmann Stiftung 2013-01-31

Zentrale Schaltstellen für einen lösungsorientierten Umgang mit dem Anstieg psychosozialer Belastungen in Organisationen sind die Unternehmens- und Führungskultur sowie das betriebliche Gesundheitsmanagement. Die Gesundheit und das Miteinander der Beschäftigten in einem Unternehmen beeinflussen maßgeblich die Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit im Firmenalltag. Die Broschüre

richtet sich an Mitarbeiter aller Hierarchieebenen, die sich gerne mit dem Thema Resilienz befassen möchten. Sie beinhaltet eine Übersicht über Herkunft und Aufbau des Resilienzkonzeptes, sowie Anregungen und Handlungshilfen für das Trainieren der Resilienzfähigkeit mit Fokus auf persönliche, soziale und arbeitsbezogene Ressourcen. Ein Selbstcheck in Form von Fragebögen unterstützt dabei den bewussten Blick auf den Status quo der persönlichen und organisationalen Resilienz zu richten. Ein Bericht und mehrere Zitate stellen darüber hinaus den subjektiven Bezug zu Erfahrungen von verschiedenen Personen in organisationalen Abläufen her und beleuchten dabei vornehmlich Aspekte des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Interviews mit einem Zukunftsforscher, einem Extremsportler und einem Hirnforscher bilden schließlich den von der Autorin gewählten diskursiven Rahmen zur Heranführung an das Thema Resilienz im Kontext der Ressourcenförderung.

*Gesundheitskompetenzen für Führungskräfte* - Elke Berninger-Schäfer  
2014-07-02

Führungsaufgabe Gesundheitsmanagement Gesundheitsmanagement ist zur Führungsaufgabe geworden. Es besteht einerseits Handlungsbedarf durch veränderte Arbeitsmodelle und Kommunikationsmöglichkeiten sowie steigende Krankheitskosten, andererseits sind auch gesetzliche Bestimmungen für das Gesundheitsmanagement in Organisationen zu beachten. Ganzheitlicher Entwicklungsprozess Der Leitfaden behandelt das betriebliche/behördliche Gesundheitsmanagement als ganzheitlichen Entwicklungsprozess für Organisationen. Dabei ist das Wechselspiel zwischen persönlichem Gesundheitsverhalten und gesundheitsförderlichen Arbeitsprozessen und Strukturen entscheidend. Führungskultur und Führungsverständnis Die Autorin stellt die Zusammenhänge anschaulich dar. Dabei geht es um das Zusammenspiel von Organisations- und Gesundheitswissen, um persönliche Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit von Organisationen sowie um die Erfüllung rechtlicher Anforderungen. Handlungsfelder für Führungskräfte Zur Bewältigung dieser Aufgaben ist Gesundheitswissen erforderlich. Deshalb wird der Begriff der Gesundheit näher erläutert. Zu

den Aufgabengebieten von Führungskräften gehören z.B. die Themen Stress und Stressbewältigung, Umgang mit älteren Mitarbeitern, psychische Auffälligkeiten, Burnout und Mobbing. Weitere Kapitel befassen sich mit "Führungskompetenz und Gesundheit" und dem "Gesundheitscoaching". Checklisten für die Praxis Nützliche Checklisten unterstützen die Führungskräfte bei der gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung im Alltag.

Traumatisierten Flüchtlingen helfen - Annette Fürst 2016-10-11

Seit die Flüchtlingswelle Deutschland erreicht hat, bildet ehrenamtliches Engagement einen der Grundpfeiler der Integrationsarbeit. Freiwillige Helfer engagieren sich in Erstaufnahmestationen, in Flüchtlingsheimen und an Schulen. Doch auch Helfer geraten an ihre Belastungsgrenzen. Dieses Buch soll all jenen eine Handreichung sein, die ohne entsprechende psychologische Ausbildung im Ehrenamt oder als Lehrer mit traumatisierten Flüchtlingen zu tun haben: Wie gehe ich als Laie mit jemandem um, der schreckliche Dinge erlebt hat? Was ist sinnvoll? Was sollte ich besser lassen? Und wie kann ich mich als Helfer schützen? Ein wichtiges Buch zur richtigen Zeit!

**Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf** - Martin Rothland 2008-03-03

Das Thema 'Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf' ist in den letzten Jahren zu einem Schwerpunkt der Lehrerforschung geworden. Mit diesem Studienbuch wird erstmals ein verständlicher und zusammenfassender Überblick der aktuellen Forschungsdiskussion vorgelegt. Vor allem für Studierende - aber auch Lehrerinnen und Lehrer und psychotherapeutische Mediziner - werden die aktuellen Modelle und Befunde der Lehrerbelastrungsforschung komprimiert und einführend erläutert.

**Lehrer- und Lehrerinnenausbildung : selbstständige, kooperative und softwareunterstützte Lernprozesse und überfachliche Kompetenzen** - Marlise D. Künig

Das Burnout-Syndrom - Matthias Burisch 2013-10-28

Der Lehrer, der eines Tages keinen Schritt mehr in die Schule setzen

kann, die Managerin, die sich morgens schon geschafft wie nach einem 12-Stunden-Tag fühlt, der Krankenpfleger, der nur noch zynisch über seine Patienten spricht - sie alle könnten unter Burnout leiden. Burnout ist ein Phänomen, das in jedem Beruf und in beinahe jeder Lebenslage auftreten kann: bei Lehrern und Pflegepersonal, bei Künstlern und Entwicklungshelfern, aber auch bei Ingenieuren und Professorinnen. Und die ersten Stadien haben fast alle schon einmal erlebt. Burisch hat als Experte für die Thematik eine umfassende Theorie des Burnout-Syndroms entwickelt, die er auf sehr lebendige und mit Fallbeispielen veranschaulichte Weise darstellt. Dabei spricht er sowohl Fachleute als auch Betroffene an - trotz hohen theoretischen Niveaus verliert er nie den Bezug zu Alltagserfahrungen aus dem Auge. Geschrieben für Betroffene und Interessierte, klinische Psychologen, psychologische und ärztliche Psychotherapeuten, Arbeits- und Organisationspsychologen, Mitarbeiter in Beratungsstellen.

*Fluktuationsmanagement* - Alexander Häfner 2021-12-13

Die langfristige Bindung von Leistungsträgern hat für Unternehmen eine hohe betriebswirtschaftliche Relevanz. Ungewollte Fluktuationen erzeugen in Unternehmen hohe Kosten und gehen häufig auch mit Einbußen hinsichtlich Qualität, Kundenzufriedenheit und Produktivität einher. Zudem wird es immer schwieriger, gute Fach- und Führungskräfte am Arbeitsmarkt zu gewinnen. Dieses Buch beschreibt auf der Grundlage des aktuellen Forschungsstands Leitlinien für die systematische Analyse von Fluktuationsgründen und gibt praxisnahe Handlungsempfehlungen für die Gestaltung von Interventionen zur Bindung von Leistungsträgern (z. B. Führen von Bindungsgesprächen, Gestaltung attraktiver Entwicklungswege). Dabei wird auch erläutert, wie klassische Instrumente der Personalarbeit, wie Mitarbeiterbefragungen oder Teambesprechungen, einen Beitrag zur Vermeidung ungewollter Fluktuation leisten können. Die dargestellten Themen reichen von der Einarbeitung, über Gespräche zur Erwartungsklärun bis hin zu Austrittsgesprächen und typischen Problemen bei der Umsetzung von Fluktuationsmanagement. Dabei liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der Frage, was sowohl die direkten



Führungskräfte (z. B. Teamleiter) als auch Verantwortliche im Bereich der Personal- und Organisationsentwicklung sowie die Geschäftsleitung zur Vermeidung ungewollter Fluktuationen beitragen können.

Fallbeispiele aus verschiedenen Branchen (z. B. Produktion, Handel, Pflege) runden den Band ab.

**Die Förderung der Berufszufriedenheit von Lehrkräften** - Doris Cihlars 2012

Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe - Alexander Seifried  
2020-02-26

Studienarbeit aus dem Jahr 2019 im Fachbereich Gesundheit - Stressmanagement, Note: 1,0, , Veranstaltung: Stress-und Burnoutcoach, Sprache: Deutsch, Abstract: Ausarbeitung eines 10-Wöchigen Kurskonzeptes zum Thema "Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe". Der Kurs versucht vor allem Männer und Frauen aller Altersgruppen zu erreichen, die in alltäglichen Situationen das Gefühl haben, sich nicht mehr ausreichend entspannen zu können oder bei denen ein Missverhältnis aus sowohl privater, als auch beruflicher Belastung und Regeneration entstanden ist. Jedoch können auch anderweitig interessierte Teilnehmer den Kurs belegen, um den präventiven Umgang mit Stress zu erlernen.

**Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor** - Simone Kauffeld 2018-07-19

Dieses Lehrbuch enthält alle prüfungsrelevanten Themen des psychologischen Anwendungsfachs Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie. Doch es bietet noch viel mehr: Die begleitende Website enthält kostenlose Lerntools für Studierende, zahlreiche Zusatztexte mit Vertiefungen und Praxisanleitungen, Videos, Foliensätze für Dozenten sowie mp3-Hörbeiträge zum Download. Das A und O und P der Wirtschaftspsychologie - hier kompakt, verständlich und praxisnah in einem Band!

**Beratung in psychosozialen Arbeitsfeldern** - Franz Stimmer  
2016-06-15

Beratung ist in der modernen Gesellschaft mit ihren Unsicherheiten ein

Angebot, das in alle Lebensbereiche Eingang gefunden hat. Eine hohe Beratungsnachfrage hat ein wachsendes Beratungsangebot nach sich gezogen, das alle Lebensalter und alle Lebenslagen umfasst. In dem Lehrbuch wird eine übergreifende Systematik entwickelt, die der Orientierung in einem zunehmend unübersichtlichen Feld dient. Ebenso bunt wie die Anlässe ist die Vielfalt der Beratungsansätze. Grundlage des Buches bildet ein Beratungsmodell, in dem Theorien, Definitionen, begriffliche Abgrenzungen, Prozesse, Methoden sowie rechtliche Fragen differenziert systematisiert sind. Die verschiedenen Beratungsformen werden auf der Grundlage dieses Modells vorgestellt. Praxisbeispiele illustrieren die jeweiligen Beschreibungen.

**Erfolg ist, wenn es mir gut geht!** - Peter M. Wehmeier 2015-12-09  
Laden Sie sich die SelbstManagementTest-App im App Store herunter. Erfolg scheint zum Maß aller Dinge geworden zu sein. Niemand möchte in einer solchen Welt im Abseits stehen und deshalb tun die meisten alles dafür, um erfolgreich zu sein. Hinzu kommt, dass sich die Handlungsspielräume und Entscheidungsoptionen bei der Lebensgestaltung vervielfacht haben. Immer mehr Stress, Unentschlossenheit und Versagensängste sind die Folge - Burnout droht, im schlimmsten Fall sogar eine Depression! Um diese Herausforderungen zu bewältigen, muss jeder bei sich selbst ansetzen. Es geht darum, nicht in erster Linie die Erwartungen anderer zu erfüllen, sondern achtsam zu sein und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Jeder sollte sich klarmachen: Erfolg ist nicht, wenn es den anderen gut geht - Erfolg ist, wenn es mir gut geht! Dieses Selbstmanagementprogramm zeigt, wie man den Blick für die Realität bewahrt, zwischenmenschliche Beziehungen als Kontext für das gesamte Denken, Fühlen und Handeln versteht, verschiedene Handlungsmöglichkeiten für sich entdeckt, aus dieser Vielfalt wählt und schließlich das Machbare umsetzt. Über 100 konkrete Handlungsempfehlungen begleiten auf dem Weg zu einem Leben ohne Burnout.

**Kompetent für das Studium!?** - Andrea Christine Schmid 2015

**Dr. Burischs Burnout-Kur - für alle Fälle** - Matthias Burisch

2015-08-06

Dieses Buch des Experten Matthias Burisch hält Material für alle Fälle bereit: Basiswissen für Neugierige, Hilfen zur Selbsthilfe für Betroffene, einen Notfallkoffer für Akutfälle. In Dr. Burischs „Kurklinik“ erwarten Sie knapp, praxisnah, animierend: Informationen zu Anzeichen, Entstehung und Bekämpfung von Burnout. Eine Menge Fragen, die nur Sie selbst beantworten können. Hilfsangebote, um eigene Antworten zu finden. Ratschläge, die Ihnen in akuten Krisen weiterhelfen werden. Und Ermutigungen – Sie müssen nicht in Ihrer Falle ausharren! Aus dem Inhalt Die Burnout-Kur – In der Burnout-Eingangshalle – Im Burnout-Besucher-Pavillon – Im Burnout-Forschungs- und Entwicklungslabor – In der Burnout-Notfallambulanz – Mit vielen Übungen, Beispielen, Modellen. Der Autor Prof. Dr. Matthias Burisch forscht und lehrt seit mehr als dreißig Jahren zum Thema Burnout. Er veröffentlichte 2002 eine der umfangreichsten Längsschnittstudien international. Sein Buch „Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung“, mittlerweile in der 5. Auflage (2014), hat sich im deutschen Sprachraum als Standardwerk etabliert. Prof. Burischs Burnout-Institut Norddeutschland (BIND) wurde 2008 gegründet ([www.burnout-institut.eu](http://www.burnout-institut.eu)). Burisch berät Einzelne und Organisationen und ist ein gefragter Vortragsredner.

**Selbstmanagement-Kompetenz in Unternehmen nachhaltig sichern** - Anita Graf 2012-08-04

Anita Graf stellt verschiedene Selbstmanagement-Ansätze im Überblick vor und bezieht sich dabei hauptsächlich auf ein Selbstmanagement-Kompetenz-Modell aus diversen Bausteinen. Zu diesen Bausteinen – Selbsterkenntnis, Zielmanagement, Zeit-/Ressourcenmanagement, Gesundheits-/Stressmanagement, Beziehungsmanagement,

Selbstmotivation/Selbstdisziplin, Selbstentwicklung, Selbstverantwortung – stellt sie effektive Verhaltensweisen vor und illustriert diese mit Fallbeispielen aus der Praxis.

**Gesundheits- und Sozialmanagement** - Gregor Hensen 2011-10-27  
Angesichts zunehmender Veränderungen im öffentlichen Sektor werden Managementkenntnisse in allen Bereichen des Gesundheits- und Sozialwesens immer wichtiger. Dieses Buch gibt eine umfassende Einführung in die allgemeinen Begrifflichkeiten des Themenbereichs Gesundheits- und Sozialmanagement. Es bietet differenziertes Grundlagenwissen zu den Leitbegriffen und Inhalten des Managements von Gesundheits- und Sozialorganisationen und führt zu einem fundierten theoretischen Verständnis für die Entwicklung von Handlungskompetenzen. Aus dem Inhalt: Der Managementbegriff im Gesundheits- und Sozialsektor, Rechnungswesen in sozialen Unternehmen, Strategisches Controlling, Marketing, Qualitäts-, Prozess- und Risikomanagement, Case Management, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Organisationsentwicklung, Projekt- und Wissensmanagement, Leitung und Mitarbeiterführung, Motivations- und Teammanagement, Evaluation.

**Selbstmanagement** - Klaus Bischof 2019-05-27

Seinen Arbeitsalltag perfekt im Griff zu haben und berufliche Ziele konsequent zu verfolgen - das wünschen sich alle. Dazu sollte man perfekt organisiert sein, seine Zeit richtig nutzen und mit anderen effektiv zusammenarbeiten. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie durch eine gut strukturierte Arbeitsweise Zeit und Nerven sparen. Inhalte: Wie Sie Ihre Ziele finden und verwirklichen Leistungsfresser erkennen und eliminieren Tipps zur Verbesserung der Teamarbeit Checklisten zur kritischen Selbstanalyse und Standortbestimmung Großer Trainingsteil mit Selbstcoaching-Übungen