



Bernhard Badura, Mika Steinke

Die erschöpfte Arbeitswelt

Durch eine Kultur der Achtsamkeit zu mehr Energie, Kreativität, Wohlbefinden und Erfolg

1. Auflage 2012, 100 Seiten (E-Book / ePub)

ISBN 978-3-86793-464-0

3,99 €

WEITERE AUSGABEN

► **E-Book / PDF**

Jetzt direkt bestellen (Format: ePub)



Dass die physischen Energien eines Menschen begrenzt sind, scheint jedermann unmittelbar einsichtig. Dass dies auch für unsere psychischen Energien zutrifft - diese Erkenntnis setzt sich erst allmählich durch - oder wird zu oft verdrängt. Wenn der Kopf zum wichtigsten Organ für Arbeit und Gesundheit wird, werden wir unvermeidlich auch mit den Grenzen unserer psychischen Leistungsfähigkeit konfrontiert: mit unseren eigenen und mit den Grenzen unserer Kollegen, Vorgesetzten und Untergebenen. Wann genau diese

Grenzen erreicht oder überschritten werden, ist alles andere als leicht erkennbar. Mit unserem Diskussionsbeitrag zur "Erschöpften Arbeitswelt" wollen wir auf den Wissensstand zu Prozessen psychischer Verausgabung und ihre Ursachen aufmerksam machen und Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung und zur Bewältigung ihrer Folgen darstellen. Die bisher vorliegenden Erkenntnisse sind, speziell was die deutsche Situation betrifft, alarmierend. Wenn hierzulande die beschwerdefreie Lebenserwartung - also die Lebenszeit, die wir frei von Krankheitssymptomen verbringen - weit unter der unserer Nachbarländer liegt, verringert dies nicht nur die Attraktivität unseres Standortes und den Erfolg unserer Unternehmen. Es wirft auch die Frage auf, was andere hier wohl besser machen und was wir tun müssen, um einem vorzeitigen, gesundheitlichen Verschleiß zu begegnen. Dabei müssen wir auch unsere gewohnten Denkmuster revidieren.

Projekt

- [Arbeits- und Lebensperspektiven in Deutschland](#)

ANSPRECHPARTNER - INHALT



Detlef Hollmann

ANSPRECHPARTNER - VERLAG



Sabine Reimann