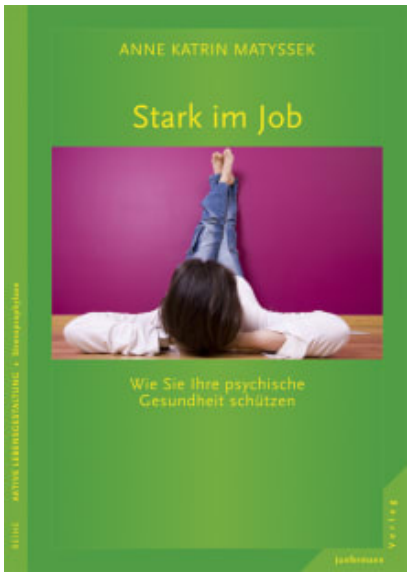

Erschienen am 08.10.2012
160 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-87387-898-3

Anne Katrin Matyssek

Stark im Job

Wie Sie Ihre psychische Gesundheit schützen

38 % der Deutschen leiden an einer psychischen Erkrankung, insbesondere an Ängsten und Depressionen. Am selben Tag, als diese Nachricht auf spiegel-online zu lesen war, outete sich ein Bundesliga-Torwart mit Burnout. Zwei Wochen später trat ein Trainer wegen psycho-vegetativer Erschöpfung zurück.

Viele Berufstätige fühlen sich durch Druck am Arbeitsplatz gesundheitlich bedroht – physisch und psychisch. Was man zur Förderung der körperlichen Gesundheit tun kann, wissen viele. Aber wie lässt sich die seelische Gesundheit schützen und fördern? Was kann man für eine ausgeglichene Psyche tun? Das Buch gibt dem Leser Tipps an die Hand, wie er trotz Stress seelisch stabil bleiben kann.

Autorenprofil

Anne Katrin Matyssek

Dr. Anne Katrin Matyssek ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Stressbewältigungstrainerin. Seit 1998 arbeitet sie als Rednerin und Beraterin zum Betrieblichem Gesundheitsmanagement unter dem Motto: „do care!“