



Erschienen am 28.03.2018  
112 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-749-0

Konstanze Wortmann

## Letzte Zuflucht Firmenklo?

### Selbstfürsorge in herausfordernden beruflichen Situationen - mit Übungen

Innehalten und Freiräume erkennen

Einen Großteil unserer Lebenszeit verbringen wir am Arbeitsplatz, und nicht selten ist dieser Schauplatz von Auseinandersetzungen, Konflikten und Niederlagen. Aber wie schaffen wir es, in der Kraft zu bleiben, wenn uns scheinbar alles runterzieht? Wie kann man seine Gelassenheit und Lebensfreude aufrechterhalten, obwohl sich an vielen kraftraubenden Zuständen im Arbeitsleben scheinbar nichts ändern lässt? Und: Wohin kann man sich flüchten, wenn man einfach nur noch weg möchte? In vielen Unternehmen ist die Toilette dann tatsächlich der einzige Rückzugsort.

Doch es gibt noch eine andere Möglichkeit. Konstanze Wortmann stellt kraftvolle Selbststärkungstechniken für die täglichen herausfordernden Situationen der Arbeitswelt vor, die Sie schnell wieder in einen guten Zustand bringen. Sie sind einfach, wirken unmittelbar und machen sogar Spaß! Ihr bester Zufluchtsort sind also Sie – und das zur Not auch auf dem Firmenklo!

## Biografien

### Konstanze Wortmann

Konstanze Wortmann, fachliche Leitung der Schlafschule-Unna, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Kinesiologin, Hypnotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis, Sounder Sleep System-Senior Teacher, Dozentin in der kollegialen Fortbildung und Erwachsenenbildung im Gesundheitsbereich sowie in der betrieblichen Gesundheitsförderung.