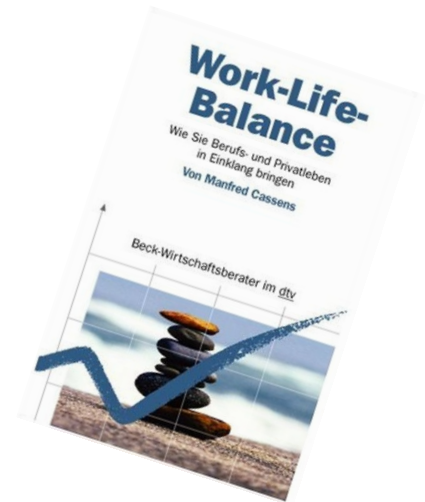


Buchbesprechung:

Manfred Cassens: Work-Life-Balance. Wie Sie Berufs- und Privatleben in Einklang bringen. Reihe Beck-Wirtschaftsberater im dtv. 2003, 1. Auflage.

Die Krise – ständig präsent und immer noch bedrohlich. Vielleicht stellen Sie sich die Frage: „Was soll ich jetzt mit einem Buch zu Work-Life-Balance?“ Doch viele Menschen spüren gerade jetzt ihre ganz persönlichen Grenzen, wo mehr Leistung und Flexibilität gefordert wird, wo der Druck zunimmt und so vieles aus dem Ruder läuft.



Manfred Cassens liefert in seinem Buch „Work-Life-Balance - Wie Sie Berufs- und Privatleben in Einklang bringen“ mehr als nur simple Tipps und Hinweise zu einem ausgeglichenen Leben. Er versteht es in einfacher und klarer Sprache seinen Lesern die nötigen Zusammenhänge aufzuzeigen und erklärt Hintergründe ohne in theoretische Abhandlungen zu verfallen.

Das Buch beginnt mit einem spannenden Vergleich der unterschiedlichen historisch geprägten Gesundheitsverständnisse in westlichen und fernöstlichen Kulturen.

Danach geht Cassens auf die möglichen psychischen Folgen von dauernder (Fehl-)Belastung ein. Themen wie Stress, Schlafstörungen und Depressionen finden ebenso Raum wie die Bereiche Burn-out und chronisches Müdigkeitssyndrom. Natürlich werden in einem eigenen Kapitel auch körperliche Veränderungen als Folgen dauernder Voll- oder Fehlbelastung angesprochen.

Der dritte Teil liefert Möglichkeiten zur Umsetzung von Präventionsprogrammen, im privaten und unternehmerischen Bereich. Den Abschluss bilden rechtliche Aspekte der Work-Life-Balance.

Das Buch gibt dem Leser auch immer wieder zu den einzelnen Themen praxisnahe Tipps für den Alltag oder Hinweise, wo man weitere Informationen finden kann.

Beim Lesen wird klar, dass die Balance von Beruf und Privatleben sehr viele Facetten hat (von der Ernährung und Sport, über Anerkennung und Philosophie hin zu Arbeitsplanung und Ergonomie) und nicht schnell und einfach zu erlangen ist. **Es ist ein Prozess, der Geduld und Ausdauer verlangt, Bereitschaft sich zu verändern und Wissen über die Zusammenhänge voraussetzt.** Die Umsetzung kann nicht mittels eines „Turnarounds“ geschehen, auch wenn manchmal schwere Erkrankungen (Stichwort Herzinfarkt) ausschlaggebend dafür sind, dass Menschen ihre Gewohnheiten verändern.

Das Buch „Work-Life-Balance“ von Manfred Cassens richtet sich an all jene, die sich beruflich oder privat zu diesem Thema kurz und übersichtlich informieren wollen und Wert darauf legen auch die Hintergründe und Zusammenhänge zu verstehen.

Franz-Josef Innerhofer

Franz-Josef Innerhofer (25) hat sein Diplomstudium der Psychologie mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie fast beendet und ist seit August Praktikant bei Loquenz. Er kommt aus Südtirol, und wird die Berater vor allem im Themenbereich Change-Management engagiert unterstützen.

Bestellen Sie das Buch „Work-Life-Balance“ unter:

http://www.amazon.de/Work-Life-Balance-Berufs-Privatleben-Einklang-bringen/dp/3423508728/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=loquenz21&sr=1-1