

Literaturliste:

**Aktuelle Veröffentlichungen:
Downshifting & Work-Life-Balance**

Stand: Juli 2013

(Kommentare entstammen den Verlagsankündigungen)

**1. Downshifting / Work-Life-Balance aus
Unternehmens-Perpektive:**

Joanna Blahopoulou:

„Work-Life-Balance-Maßnahmen: Luxus oder Notwendigkeit?
Organisationale Unterstützung und ihre Auswirkungen“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/3866188234/>

Work-Life-Balance-Maßnahmen im Unternehmen. Luxus oder Notwendigkeit? Um der Antwort auf diese Frage nachzuspüren, zeigt die Verfasserin zunächst, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Einflussfaktoren einer erfolgreichen Synthese von Berufs- und Privatleben vorliegen. Darauf aufbauend legt sie dar, welche Bedeutung die Unterstützung der Organisation und vor allem der Führungskräfte einerseits für die Nutzung von betrieblichen Unterstützungsangeboten und andererseits für die Zufriedenheit der Mitarbeiter/innen und deren langfristige Bindung an die Organisation hat.

Stefan Schnieder:

„Work Life Balance in Unternehmen: Eine Chance im Wettbewerb um
Fachkräfte“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/3842880847>

Um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Arbeitnehmer an das Unternehmen zu binden, werden in Zukunft rein monetäre Möglichkeiten nicht mehr ausreichen. Für Unternehmen ist es somit wichtig sich rechtzeitig mit dieser kommenden Problematik zu beschäftigen, um dem Wettbewerb später einen Schritt voraus zu sein.

Christian Holzer:

„Unternehmenskonzepte zur Work-Life-Balance: Ideen und Know-how für
Führungskräfte, HR-Abteilungen und Berater“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/3895784249>

Work-Life-Balance bedeutet viel mehr als den Ausgleich zwischen Beruf, Familie und Privatleben. Sie umfasst betriebliche Rahmenbedingungen, Führungskultur und persönliche Einstellungen, abzulesen am besseren Unternehmensimage, erfolgreicherem Recruiting, weniger Personalfluktuation und Krankenstand, langfristig auf hohem Niveau arbeitenden Führungskräften, besserer Widerstandsfähigkeit des Unternehmens gegenüber kritischen Situationen und zufriedeneren Kunden. Für die Mitarbeiter heißt das höhere Leistungsfähigkeit, Produktivität und Motivation aus sich heraus durch die Ausgewogenheit von Arbeit, Gesundheit, sozialen Beziehungen, Zeit für sich und Sinn. Auf dieser Basis entwickeln Unternehmen eine unvergleichlich stärkere Kraft als über Druck, Kontrolle oder andere klassische Führungselemente.

Susanne Broel:

„Chefposten für Zwei? JobSharing für Führungskräfte“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/3842892179>

Immer wieder publiziert und wenig gelebt: zwei Chefs in Teilzeit auf einer Leitungsstelle. Was ist dran an dem Modell? Warum wird viel darüber gesprochen, aber das Modell letztendlich nur so wenig umgesetzt? Ist JobSharing auf Führungskräfteebene das sogenannte TopSharing ein probates Mittel, um gute, teilzeitwillige Führungskräfte für deutsche Unternehmen zu gewinnen?

Fabian Burner:

„Work-Life Balance und Maßnahmen zu deren Verbesserung vor dem Hintergrund entgrenzter Arbeit“ (Studienarbeit, 2013)

<http://www.amazon.de/dp/365636706X>

Stephanie Lemke:

„Work-Life-Balance - Konzepte, Erfahrungen, Grenzen“ (Studienarbeit, 2013)

<http://www.amazon.de/dp/3656359512>

2. Downshifting / Work-Life-Balance aus Mitarbeiter-Perspektive:

Wiebke Sponagel:

„Downshifting: Selbstbestimmung und Ausgeglichenheit im Job“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/3648035568>

Sie sehnen sich nach weniger Stress, sinnvollerer Arbeit und nach mehr Zeit für sich selbst? Schalten Sie runter, um wieder ein Gefühl für das zu entwickeln, was Ihnen wichtig ist. Finden Sie Ihre individuelle Work-Life-Balance, damit Sie Ihre eigenen Ziele selbst bestimmen und sich neue Freiräume schaffen können.

Ulrich Bauhofer:

„In Balance leben: Wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen“ (2013):

<http://www.amazon.de/dp/3517088803>

Digital vernetzt, immer erreichbar und überall im Einsatz - so sieht die Lebenswirklichkeit vieler Menschen heute aus. Aber wer eine längere Zeit so lebt, dessen energetische Ressourcen sind schnell aufgebraucht. "Wir müssen lernen, nicht nur unsere Zeit, sondern auch unsere Energie zu managen", sagt deshalb Dr. Ulrich Bauhofer. Denn das, was bei technischen Geräten eine Selbstverständlichkeit ist (wenn der Handyakku leer ist, muss er aufgeladen werden), das übersehen wir immer wieder, wenn es um uns selbst geht. Aber wir müssen unsere Batterien ebenso aufladen, ganz besonders, wenn in stressigen Zeiten mehr Energie verbraucht wird.

Petra Orzech:

„Anti-Stress-Yoga: Mit Yoga und Ernährung zurück in die Life-Work-Balance“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/3942772469>

Raus aus der Stressfalle: Mit Yoga und der richtigen Ernährung in die stressfreie Zone. Stress ist heutzutage allgegenwärtig. Denn die Anforderungen des modernen Lebens setzen die meisten Menschen unter Druck physisch wie psychisch. Dieses Buch nimmt den Kampf gegen den Stress ganz praktisch auf! Es bietet dem Leser gezielte Yogaprogramme mit funktionalem Ansatz. Programme für den Körper, zum Beispiel bei akutem Stress, bei Verspannungen, Antriebslosigkeit oder stressbedingten Heißhungerattacken.

Lothar Seiwert:

„Zeit ist Leben, Leben ist Zeit: Die Probleme mit der Zeit lösen. Die Chancen der Zeit nutzen“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/3424200751>

Wie alles im Leben hat auch unser Zeitempfinden zwei Seiten: chronischer Mangel, Stress und Termindruck sind die eine, Freiraum für Muße, Visionen und Sinn die andere. Prof. Dr. Lothar Seiwert geht in seinem Wende-Buch das Thema im wahrsten Sinn des Wortes von beiden Seiten an und zeigt anhand vieler praktischer Tipps und Gedankenspiele, wie wir dem Gefühl von Hektik und innerer Unruhe entkommen und ein Leben in Entspannung und Freude finden können. Alltagstaugliche Übungen einerseits und inspirierende Denkanstöße andererseits führen uns zu einem gelassenen und sinnerfüllten Umgang mit unserer Zeit. Damit wir das Beste aus ihr machen!

Anja Förster und Peter Kreuz:

„Hört auf zu arbeiten!: Eine Anstiftung, das zu tun, was wirklich zählt“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/357055189X>

»Hört auf zu arbeiten!« fordern Anja Förster und Peter Kreuz und meinen damit nicht, dass wir uns alle ab sofort in die Hängematte legen sollen, sondern dass wir uns unsere Arbeit zurückerobern als Teil unserer Identität. Erst wenn wir wieder lieben, was wir tun, und aus Überzeugung arbeiten, erst wenn wir nicht mehr auf Kosten anderer Erfolg haben, werden wir das tun, was wirklich zählt.

Peter Taylor:

„Erfolgsstrategien für Faulenzer: Wie Sie beruflich und privat mit weniger Aufwand mehr erreichen“ (2013)

<http://www.amazon.de/dp/3869364742>

Dass zu viel Arbeit schlecht für das persönliche Wohlbefinden und unsere Work-Life-Balance ist, wissen wir alle. Leider können wir den Faktor Arbeit nicht einfach aus der Gleichung streichen, um besser für uns zu sorgen. Aber wir können hektischen Aktionismus und unnötigen Aufwand reduzieren.

Peter Taylor zeigt uns einen Weg, wie wir berufliche und private Ziele schneller und müheloser verwirklichen können, ohne uns mehr dafür abrackern zu müssen. Erfolgsstrategien für Faulenzer vermittelt uns intelligente Alternativen zu unzähligen Überstunden und führt uns Step by Step in das Konzept des „produktiven Faulenzens“ ein.

Wiebke Sponagel:

„Runterschalten!: Selbstbestimmt arbeiten - gelassener leben“ (2011)

<http://www.amazon.de/dp/3648012886>

Schalten Sie runter, besinnen Sie sich auf sich selbst und finden Sie eine neue Balance in Ihrem Leben. Dieses Buch hilft Ihnen auf dem Weg aus der Krise. Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen. Mit vielen konkreten Übungen und Anleitungen zur Reflexion. Die Gründe für Lebens- und Sinnkrisen sind verschieden: Jobverlust, Burnout, Schablonenleben. Wiebke Sponagel eröffnet mit „Runterschalten“ einen Ausweg, um zur neuer Selbstbestimmung zu finden. Erst wer innehält und das Tempo verringert, kann den Kurs ändern und Arbeit und Privates in Einklang bringt.

Hildegard Ressel:

„Was ich wirklich brauche: Inneren und äußeren Ballast abwerfen und wieder unbeschwert leben“ (2011)

<http://www.amazon.de/dp/3596170001>

Dieses Buch verführt zur Leichtigkeit. So vieles, was wir besitzen oder zu brauchen glauben, ist überflüssiger Ballast: die Berge gesammelter, dafür nie gelesener Zeitungsausschnitte, die Reihe gut erhaltener, wenn auch seit Jahren nicht mehr getragener Schuhe, all die schönen Kleider, in die wir leider nie mehr hineinpassen werden, und das Hobby-Fotolabor des Jüngsten, der auch schon ausgezogen ist... Befreien wir uns davon! Und wenn wir schon beim Aufräumen sind: Welche Vorurteile, Ängste und Sorgen, die uns ans Herz gewachsen sind, haben eigentlich nicht auch schon lange ausgedient?

Werner Gross:

„... aber nicht um jeden Preis: Karriere und Lebensglück“ (2010)

<http://www.amazon.de/dp/3783134366>

Wo kein Geld ist, ist Druck: Man arbeitet immer mehr und härter für die Karriere oder überhaupt den Arbeitsplatz. Aber wie viel können wir ertragen? Wie können wir unseren Weg nicht nur durchstehen, um Geld zu verdienen, sondern Spaß daran haben und Sinn darin sehen? Wo kann man etwas verändern? Wo muss man sich entscheiden, ob man weiter mitmachen will? Werner Gross ist als Psychotherapeut spezialisiert auf berufliches Krisenmanagement; er zeigt, wie wir ein neues Gleichgewicht finden können.

Tanja Marien:

„Lebens-Zeit: Geld macht Dich nicht reich. Downshifting für Familien“ (2010)

<http://www.amazon.de/dp/3842330502/>

Haben Sie auch das Gefühl, daß Ihnen und Ihrer Familie die Zeit durch die Hände rinnt? Dann machen Sie sich auf die Reise zu mehr Sinn in Ihrem Leben, zu mehr Nachhaltigkeit zu mehr Lebensglück und innerem Reichtum. Schalten Sie herunter - downshiften Sie!

Hildegard Ressel:

„Was ich wirklich will: Wie man den eigenen Wünschen und Fähigkeiten nicht länger selbst im Weg steht“ (2010)

<http://www.amazon.de/dp/3596162238/>

Gerade bei Menschen, die - äußerlich gesehen - ein geordnetes und erfolgreiches Leben führen, entsteht oftmals ein lähmendes Gefühl der Leere und Unzufriedenheit. Sie empfinden keine Begeisterung mehr für das, was sie tun. Vor lauter „ich muss“ und „ich soll“ vergessen sie allmählich, was ihnen wirklich wichtig ist. Diesen Zustand der Selbstentfremdung beschreibt Diplom-Psychologin Hildegard Ressel in Abwandlung eines berühmten Gedichts von Erich

Fried: „Warum tust du nicht, was du wirklich willst? - fragt das Gefühl. Es ist unmöglich! - sagt die Vernunft.“ Sätze dieser Art dienen als Kapitelüberschriften und benennen jene Gefühle, die einem selbstbestimmten und erfüllten Dasein im Wege stehen: Zweifel, Angst, Stolz und Bequemlichkeit.

Michael Korth:

„Die Kunst der Bescheidenheit: Wie wenig man zum glücklichen Leben wirklich braucht“ (2008)

<http://www.amazon.de/dp/3548744273>

Angesichts von Konsumterror, globaler Raffgier, abstürzenden Börsenkursen, Vernichtung von Umwelt, Kapital und Arbeitsplätzen und dem daraus resultierenden Stress beschleicht immer mehr Menschen Zweifel, ob unsere Art zu leben vernünftig ist. Ist unser hauptsächlich auf Erfolg und Erwerb ausgerichtetes Denken überhaupt sinnvoll? Eine unterhaltsam geschriebene Anleitung zur praktischen Lebensphilosophie für das 3. Jahrtausend.

Walter Zimmermann:

„Mach endlich, was du willst!: Wie du dein Schicksal selbst in die Hand nimmst“ (2008)

<http://www.amazon.de/dp/3593385163>

Jede Situation birgt Optionen und Chancen. Man muss sie nur sehen! Statt bei einem Problem zu fragen »Wer ist schuld?«, muss die Frage lauten: »Was kann ich tun?« Walter Zimmermann liefert konkrete Strategien und zahlreiche Tipps, wie man sich bewusst von der Opferhaltung verabschiedet und zum Gestalter wird: Wie man den eigenen blockierenden Denkmustern auf die Spur kommt und sie aktiv verändert, lösungsorientiert denkt und durch andauernde Lernbereitschaft und Neugierde die eigenen Chancen entdeckt. Es lohnt sich! Wer seine mentalen Trampelpfade verlässt und die Aufmerksamkeit auf neue Möglichkeiten richtet, nimmt das Steuer für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben selbst in die Hand.

Hajo Neu:

„Weniger arbeiten, mehr leben: Strategien für konsequentes Downshifting“ (2003)

<http://www.amazon.de/dp/3593372215/>

»Wie lange soll das noch so weitergehen?« Viel zu viele Berufstätige stellen sich diese Frage - abends, wenn in allen Büros schon die Lichter aus sind, sie selbst aber noch am Schreibtisch sitzen. Hajo Neu zeigt, dass es durchaus Wege gibt, aus dem Wahnsinn von Überstunden, Stress und Burn-out auszusteigen, die Überholspur der Karriereautobahn zu verlassen und die Ausfahrt in Richtung »Leben« zu nehmen. Tests und Checklisten helfen dem Leser, sein individuelles Downshifting-Programm zu entwickeln und so seine Lebensqualität entscheidend zu verbessern.