



Martina Effmert

Arbeiten ohne Angst

Endlich frei von Ängsten, Blockaden und körperlichen Stress-Reaktionen im Beruf

200 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3124-3

€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 15.09.2022

- Ein Drittel aller seelischen Störungen sind Ängste, die mit dem Arbeitsplatz zu tun haben
- Enthält ein 5-Schritte-Programm, um endlich wieder unbeschwert und angstfrei zur Arbeit gehen zu können
- Mit praxiserprobten Tests, Übungen und Techniken zur Bewältigung der Ängste, u.a. einer zertifizierten Gedankenstopptechnik, Umlenken der Aufmerksamkeit, Atemtechniken, einer Anleitung zur Selbsthypnose und Notfallinstrumenten

Endlich Ängste am Arbeitsplatz überwinden

Ein mulmiges Gefühl vor dem nächsten Meeting oder der wichtigen Präsentation, die Angst vor Kollegen oder davor, etwas falsch zu machen: Wenn negative Gefühle den Arbeitsalltag einschränken, das Privatleben belasten oder Panik entsteht, dann ist es Zeit zu handeln! Martina Effmert zeigt in ihrem Ratgeber konkrete Strategien aus typischen Belastungssituationen und gibt alltagstaugliche und praktische Tipps, die schnell Wirkung zeigen. Von SOS-Maßnahmen im Akutfall über Mentalübungen zum positiven Denken bis zum Stressabbau und Resilienzaufbau: Manchmal reichen schon kleine Veränderungen im eigenen Handeln, um eine große Erleichterung zu spüren.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Arbeitsplatzphobie?
- Wie werden Ängste im Beruf ausgelöst?
- Wenn aus normaler Angst krankhafte Angst wird
- Test: Leiden Sie unter Ängsten im Beruf?
- Kann man ein Typ für eine Arbeitsplatzphobie sein?
- Wie finde ich die richtige Behandlungsform?
- Was die Angst noch schlimmer macht
- Mit dem 5-Schritte-Programm aus der Angst

Die Autorin

Martina Effmert arbeitet als Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Prävention. Ihr Spezialgebiet sind psychosomatische Erkrankungen in Verbindung mit Angst, Panikstörungen und Blockaden. Aufgrund ihrer langjährigen Tätigkeit in Großkonzernen bilden Angsterkrankungen, die den Berufsalltag erschweren, einen besonderen Schwerpunkt. Mit Vorträgen in Unternehmen klärt sie über das Tabuthema Ängste am Arbeitsplatz auf.

