

PRESSEMITTEILUNG

Barbara Forster
Rezepte für den tollsten Job der Welt



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Spaß im Job statt Burnout-Falle

Die Pläne von Bayerns Gesundheitsminister Söder, angesichts von jährlich 52 Mio. Fehlstunden durch psychische Krankheiten einen Staatsbeauftragten für Burnout zu installieren, sind umstritten. Doch sein Statement hat viele aufhorchen lassen. Laut der Münchner Ärztin Barbara Krautz ist dieses Thema nun endlich in den Unternehmen angekommen. Zudem spricht die bundesweit wachsende Anzahl von Kliniken für Psychosomatik für sich. Auch die Autorin Barbara Forster hat die Entwicklung kritisch beobachtet. Aus eigenen Erfahrungen kreierte sie einfach funktionierende Job-Rezepte, die neue, berufliche Leidenschaft entfachen sollen. Auswege aus der Burnout-Falle?

BIELEFELD. Fakt ist: Immer mehr Menschen spulen ihre Arbeit lustlos ab oder sehnen sich nach einem Ausbruch aus der Leistungs Spirale. Hohe Einsatzbereitschaft, zuviel Verantwortung und zuwenig Anerkennung - die Geschäftsführerin des Burnout-Zentrums München (BOZM) Dr. Barbara Krautz kennt die klassischen Risikofaktoren. „Am problematischsten ist ab einem gewissen Punkt die lähmende Antriebslosigkeit, die immer weiter in die berüchtigte Abwärtsspirale und Gefühle von Ausweglosigkeit und innerer Leere zieht“, so Dr. Krautz.

Vom Burnout zum Berufswechsel
Die Ärztin blickt auf umfangreiche eigene Erfahrungen zurück, die letztendlich eine berufliche Neuorientierung zur Folge hatten. Inzwischen unterstützt sie Menschen dabei, die Erkrankung als Chance zu begreifen. Gleichzeitig setzen sie und ihr Team sich dafür ein, dass Unternehmen ihre be-

trieblichen Strukturen hinterfragen und verbessern. Denn häufig führt die latente, anhaltende Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, zu einem enormen Druck. Spätestens dann sollte man sich mit Alternativen befassen. Jetzt wäre es an der Zeit, die lang verdrängten Ambitionen und verborgenen Talente auszugraben. Aber ist es nötig, das Leben gleich radikal auf den Kopf zu stellen?

Job-Rezepte kontra Arbeitsfrust

Auch Barbara Foster, Autorin aus dem fränkischen Forchheim, Coach und Marketingexpertin, stellte sich diese Frage. Und kam für sich zu dem Schluss, dass sie viel Glück hatte, sich durch Eigeninitiative rechtzeitig davor zu bewahren.

Forster setzte ihre persönlichen Rezepte gegen beruflichen Stress, Monotonie und Sinnlosigkeit schon sehr früh in die Praxis um. Manchmal auch gezwungenermaßen, wenn der schmale Geldbeutel die alleinerziehende Mutter zu Zusatzeinkünften zwang. In solchen Fällen überlegte sie stets: „Was kann ich besonders gut? Was macht mir Spaß und geht mir so spielend von der Hand, dass ich damit die dringend benötigten Euro verdienen kann?“ Ihre Palette reichte vom Gedichte-Service über Kinderfeste bis zur Moderation von Modenschauen und dem Veranstalten von Kreativkursen.

Als dann vor einigen Jahren ein enger Freund kopfüber in die Burnout-Falle stürzte und stark selbstmordgefährdet war, reifte in ihr die Idee zu einem Buch. In „Rezepte für den tollsten Job der Welt“ gibt die Marketingexpertin detaillierte Anleitungen, wie sich das Arbeitsleben abwechslungsreicher gestalten lässt. Ganz praktisch, Schritt für Schritt zeigt sie für unterschiedlichste Bran-

chen, wie aus der Berufung ein Beruf werden kann.

Zum Realisieren der im Buch beschriebenen Ideen ist weder ein Riesen kredit noch ein langjähriges Studium erforderlich. Was zählt, sind vor allem Begeisterung, Intuition, Selbstvertrauen und eine gute Portion Durchhaltevermögen.

Arbeitgeber mit ins Boot holen

Einige der Job-Rezepte lassen sich auch bestens ins bestehende berufliche Umfeld integrieren. „Viele Arbeitgeber sind für die kreativen Ideen ihrer Mitarbeiter unerwartet offen, wenn es gelingt, auch den unternehmerischen Nutzen deutlich zu machen“, sagt Forster. Warum also nicht anlässlich der Betriebsfeier einen Malkurs für Kollegen anbieten? Oder die Gesundheit der Mitarbeiter durch ein betriebsinternes Sportangebot verbessern? Das macht allemal mehr Spaß, als weiterhin tatenlos auszuharren und Frust zu schieben. Und zudem beschert es das positive Gefühl, selbst etwas an seiner Situation verändern zu können.

Barbara Forster:

Rezepte für den tollsten Job der Welt

176 Seiten, Broschur

€ (D) 17,95

ISBN 978-3-89901-298-9

ÜBER DIE AUTORIN



Barbara Forster, geb.1961 in Berlin. Die Marketingfachfrau ist heute Schriftstellerin und engagiert sich als Coach für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. 2008 erschien ihr Erfolgstitel „Rezepte für Keiner-liebt-mich-Tage“.

www.barbara-forster.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Stapenhorststraße 20
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de
Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei,
Beleg erbeten.