

Kraft und innere Stärke für Krisenzeiten



- Zeitmanagement & Selbstliebe – kein Widerspruch für Pflegekräfte
- Individuelle Strategien im Umgang mit den eigenen Ressourcen entdecken
- Wertschätzung lernen und nie wieder vergessen

Gabriela Koslowski

Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben

200 Seiten, 14,8 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-986-6

€ 26,95 [D] · € 27,80 [A]

Pflegekräfte haben es schwer – und sie machen es sich auch nicht leicht. Um ihren eigenen Erwartungen und den beruflichen Anforderungen standhalten zu können, brauchen sie Kraft.

Eine Kraft, die sich lernen lässt: Resilienz. Innere Stärke entdecken und das eigene Leben zurückgewinnen – darum geht es in diesem Buch.

Es beschreibt, was Pflegekräfte gegen ihre emotionale Erschöpfung tun können. Es vermittelt Strategien, die

jede Pflegekraft sofort umsetzen kann. Es schildert anhand von vielen Interviews und Fallbeispielen, wie Pflegekräfte der Burnout-Falle entkommen sind. Entscheidend ist dabei die Entdeckung der Resilienz, jener (psychischen und physischen) Widerstandskraft, die uns Krisen meistern lässt.



»Dieser Taschen-Coach ist ein Wegweiser – den Proviant (die Resilienz) erhält jeder Leser unterwegs!«

Gabriela Koslowski

studierte praktische Psychologie und psychologische Beratung. Sie arbeitet als selbstständige psychologische Beraterin und Psycho-Coach.

Pressekontakt: Christiane Neubauer c/o Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 30130 Hannover
Telefon 0511 8550-2516, Fax 0511 8550-992516, cn.buecher@schluetersche.de

Nach erfolgreicher Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: cn.buecher@schluetersche.de. Vielen Dank!

schlütersche