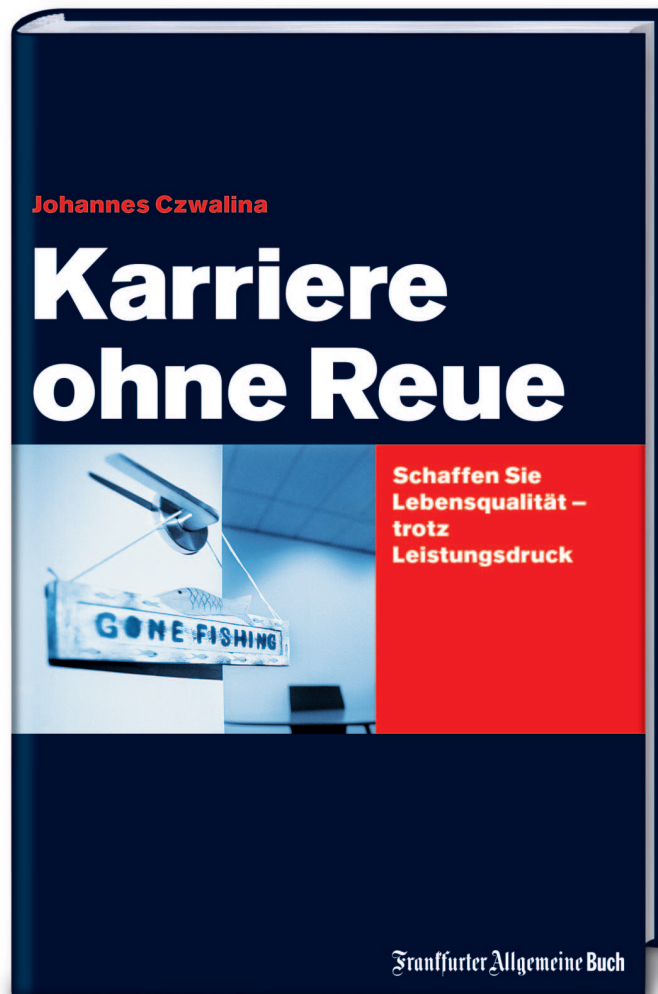


## Karriere ohne Reue

Schaffen Sie Lebensqualität – trotz Leistungsdruck

Mai 2008. 220 Seiten.  
Hardcover mit Schutzumschlag.  
24,90 € (D), 25,50 € (A), 44,00 CHF  
ISBN 978-3-89981-161-2 #3161  
WG: 1784

**Für Karrierebewusste, die sich ihr Leben nicht vom Markt diktieren lassen wollen.**



„Work-Life-Balance“, so lautet das Zauberwort, das heute noch gegen „Burnouts“, ebenfalls eine modische Wortschöpfung, ins Feld geführt wird.

Doch diese Balance zwischen Leistungsdruck und Lebensqualität zu halten, gelingt im Berufsalltag nur den wenigsten. Johannes Czwalina bietet einen soliden Ratgeber, der praxisnah eine Brücke zwischen wichtigen Werten und der Mobilisierung der eigenen Ressourcen bis zur erfüllenden Karriere schlägt, und dabei auch an Tabus rührt.

Wie Sie sich berufliches Weiterkommen leisten, ohne sich selbst aufzugeben, wie sie die Kontrolle über Ihr Leben behalten, statt fremdbestimmt den Gesetzen des Markts zu gehorchen, zeigen zahlreiche Praxis-

beispiele aus dem Beratungsalltag des Autors. Und dazu gehört mehr als Ausgleichsmaßnahmen in der Freizeit: Wer die Entspannung nicht mitnimmt in den Arbeitsalltag, wer die Re-Aktion zwischen Markt und Mensch nicht kennt, wird auf Dauer ebenso verschleifen wie manche Workaholics, die den Begriff „freie Zeit“ nicht einmal mehr kennen. Es reicht nicht, sich für den neuen Yoga-Kurs anzumelden. Nein, man muss gezielt lernen, zu entspannen, loszulassen, abzugeben ...

Checklisten und Übungen machen das Buch zu einem wichtigen Leitfaden, mit dem Sie Ihr Leben, nicht nur den Arbeitsplatz reorganisieren!

**Eine Pflichtlektüre für alle Menschen mit Verantwortung.**

## Der Autor



**Johannes Czwalina**, Theologe und ehemaliger Großstadtpfarrer, ist Gründer und Leiter der Czwalina Consulting AG in Riehen bei Basel, die sich mit einem Team von Spezialisten auf die Beratung von Führungskräften national wie international konzentriert.