

## Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

in meiner Arbeit als Arbeits- und Wirtschaftspsychotherapeutin und psychotherapeutische Sachverständige für Arbeits(un)fähigkeit bei Erschöpfung bin ich mit den alltäglichen Krisen, Problemen, dem Arbeits- und Zeitdruck meiner Klienten und Patienten und ihren stress- und arbeitsplatzbedingten Beschwerden vertraut. Die Inspiration und Motivation für dieses Buch ist daraus entstanden.

Der technologische Fortschritt macht es – leider oder zum Glück – möglich: Arbeit ist jederzeit und überall. Der Mensch darf sich nicht vergessen und im täglichen Zeitdruck und Grübeln verlieren. Arbeit muss in das Leben sinnvoll integriert werden und achtsames Leben darf auch während der Arbeit stattfinden – für ein Leben und Arbeiten im Flow. Work-Life-Balance ist schon lange out, denn es geht nicht um einen Balanceakt, sondern um eine sinnvolle Work-Life-Integration und um einen achtsamen Umgang mit den eigenen und fremden Ressourcen und um achtsame zwischenmenschliche Interaktion.

Aus der Perspektive einer sinnzentrierten Arbeits- und Wirtschaftspsychotherapie zeigen die Autoren in diesem Buch Möglichkeiten auf, wie humane Ressourcen, Leistungsfähigkeit und Leistungswille nachhaltig erhalten werden können, zum Wohle der arbeitenden Menschen und des Wirtschaftserfolges ihrer Unternehmen.

Um im Arbeitsleben fit zu bleiben, braucht es einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen, seine Bedürfnisse, Wünsche, Sinnstreben, Persönlichkeit und sein Arbeitsumfeld. Im Buch wird ein Bogen gespannt vom Wirtschaftsunternehmen bis hin zu den Bedürfnissen einer einzelnen Körperzelle, von der Bedeutung einer sinnzentrierten Arbeits- und Wirtschaftspsychotherapie und ihrer Integration in ein betriebliches Gesundheitsmanagement als internes oder externes Health-Assistance-Program bis zu neuen ganzheitlichen Ansätzen zur Früherfassung von Erschöpfung. Die von mir entwickelte LifeSkript-, WorkSkript- und LifeEnergyAnalyse® soll als Leitfaden dienen.

Die einzelnen Kapitel des Buches werfen einen Scheinwerfer auf Unternehmen und Führung, den arbeitenden Menschen und seine Energie und auf neue Mess- und Trainingsmethoden des Biofeedbacks in der Arbeitswelt; im Besonderen wird auf die Bedeutung von Herzratenvariabilitätsmessung und -training für die Prävention von Erschöpfung zum Erhalt von Gesundheit eingegangen und ein erweitertes Bild von Stress und Belastung dargestellt.

Ich möchte mich sehr herzlich bei meinen Klienten und Patienten für ihr Vertrauen bedanken, bei meinen Koautoren, die zum Gelingen des Buches sehr viel beigetragen haben, bei den mich betreuenden Mitarbeiterinnen des Verlages, die jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung standen, und meinen Freundinnen, die mich beim Korrekturlesen und Erstellen von Grafiken unterstützt haben.

Meine Koautoren und ich wünschen Ihnen viele Anregungen und Freude beim Lesen!

**Ingrid Pirker-Binder**

Wien, im Januar 2016

Prävention von Erschöpfung in der Arbeitswelt

Betriebliches Gesundheitsmanagement,

interdisziplinäre Konzepte, Biofeedback

Pirker-Binder, I. (Hrsg.)

2016, XXI, 193 S. 54 Abb., 31 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-48618-4